Mag Consommateur N°1qxlimise en page 1 3/3/10 3:16 PM Page 1

SavoirChoisir

le magazine des consommateurs - Numéro gratuit

No 1 - mars 2010

dossier

Nos enfants mangent-ils sainement à l'école ?

enquête

COMMANDEZ INTELLIGENT ET PASSEZ UNE BONNE SOIRÉE

test

Choisissez votre climatiseur

bien-être

MON INDISPENSABLE CRÈME SOLAIRE

bien-être **LES VERTUS PLURIELLES DU THÉ VERT**

AML

AIRPORTS OF MAURITIUS CO LTD

Flight is the only truly new sensation
that men have achieved in modern history.

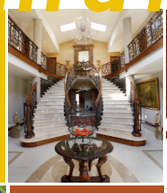
- James Dickey

Future Passenger Terminal, Sir Seewoosagur Ramgoolam International Airport

AML House - Sir Seewoosagur Ramgoolam International Airport - Plaine Magnien - Mauritius
Tel: (230) 603 6000 - Fax: (230) 637 5306 - Email: airportinfo@aml.mru.aero - Website: http://aml.mru.aero

Sommaire

actus 4-7


enquête 18

test 32

reportage 36

actualités
- bien acheter pour bien manger 4
- les surgelés, mode d'emploi 4
- Economique chauffe-eau solaire 5
- carte de crédit, ne pas utiliser à la légère 6
- tenir compte des risques de voyage 7
- le bisphénol A dangereux pour les nourrissons ? 7

avis d'expert
- dépister et traiter le cancer du sein 10

vos droits
- lisez avant de signer 12

focus
- commandez intelligent et passez une bonne soirée 14

zoom sur
- les verrières en pleine lumière 18

dossier
- nos enfants mangent-ils sainement à l'école ? 22

test
- réduire la chaleur en limitant les frais 28
- gardez votre sécurité en tête 32

Le point sur...
- ne tentez pas les voleurs 36

reportage
- quel lait pour bébé ? 40

bien-être/santé
- mon indispensable crème solaire 44
- les vertus plurielles du thé vert 46

reportage 40

bien-être 46

édito

Faire le bon choix

Un rêve devenu réalité. L'idée émise par le Premier ministre, le Dr Navin Ramgoolam, d'avoir un magazine pour les consommateurs, a fait son chemin. Et, voici, entre vos mains, le premier numéro qui arrive à point nommé, durant la semaine de la Journée Internationale des Droits des Consommateurs, ayant pour thème « Notre argent, nos droits ».

Des informations correctes, des enquêtes solides, pour aider le consommateur mauricien à faire des choix. Voici ce que propose le magazine « Savoir Choisir ».

Certes, les spécialistes vous diront que nous achetons souvent par pulsion, et c'est bien naturel. Mais nous avons aussi envie d'être sûrs que nous avons fait les bons choix. Grâce à des observations, nous pouvons bien discerner le bon du mauvais. Mais savoir vraiment évaluer la qualité des produits prend du temps. Nous n'avons pas toujours le temps de courir de magasin en supermarché pour comparer les prix, la qualité, faire les évaluations nécessaires.

« Savoir Choisir » est un outil fait par les Mauriciens, pour les Mauriciens. La rédaction de « Savoir Choisir » s'engage à garder une ligne indépendante. Notre magazine n'a pas pour but de prendre des parts de marchés ou de faire des bénéfices. Notre souhait est d'apporter un peu de réflexion dans les pratiques de consommations afin de faire face à moins de déceptions.

Notre objectif n'est pas de défendre les intérêts des consommateurs. Cette tâche reste la prérogative du ministère des Consommateurs et des ONG. Notre obligation, en revanche, est celle d'apporter un éclairage à la population sur ces démarches, sur les choix qu'elle peut avoir à sa disposition pour déboucher éventuellement sur le meilleur « retour sur investissement ».

« Savoir Choisir » sera aussi une plateforme où les bonnes idées et les recommandations seront les bienvenues. Un thème récurrent sera celui de « Maurice Ile Durable », car c'est une nouvelle formule, un nouveau mode de fonctionnement assuré.

Une version électronique est disponible sur le site du ministère aussi bien que sur celui d'Orange.mu, portail local incontournable. Ce magazine trimestriel sera appelé à évoluer avec le temps, à s'améliorer au fur et à mesure. Avec vous, et pour vous. Des erreurs, il y en aura certainement, mais nous garderons notre sincérité dans notre démarche.

Nous vous laissons le soin de découvrir le côté pédagogique de « Savoir Choisir » et vous souhaitons une bonne lecture.

Ming CHEN M.S.K
Pour le comité éditorial

COMITÉ ÉDITORIAL
- Ming CHEN M.S.K. – président
- Geerish Bucktowonsing
- Maubarak Boodhun
- Hemraj Bhoyroo
- Bobby Poullé
- Rezza Peeroo

COLLABORATEURS
- Marie-Lise How Fok Cheung
- Gaëtan Lufor
- Kina Bibi Diop

ÉDITEUR
Ministère de la Protection des Consommateurs et de la Charte des Citoyens
T : (230) 211 1625
F : (230) 211 5701
E : savoir.choisir@gmail.com

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGES
Totem Ltd

IMPRIMEUR
T-Printers Ltd

PHOTOGRAPHE
Gilbert Soobraydoo

bon à SAVOIR

OBLIGATOIRE CE

On retrouve couramment le symbole CE sur de nombreux produits. Ce marquage est, en fait, obligatoire pour tous les produits soumis à une ou plusieurs directives européennes concernant notamment des questions de sécurité, de santé publique et de protection des consommateurs. Le sigle indique ainsi la conformité du produit aux exigences essentielles de certaines directives.
Les produits portant ce symbole peuvent être commercialisés sans restrictions dans l'espace économique européen alors que ceux destinés à l'exportation ne sont pas soumis à l'obligation du marquage CE.
Le fabricant ou son mandataire, qui ne respecte pas ces dispositions obligatoires, encourt des pénalités et des poursuites judiciaires. Les appareils médicaux doivent, eux, répondre aux exigences de la directive européenne 93/42 qui définit les différentes procédures qui doivent être suivies pour obtenir ce marquage.

IMPRIMER ÉCOLO

Toute page qu'on imprime a un coût qui englobe, entre autres, le prix du papier, de l'encre et de l'électricité. Il s'agit, donc, de trouver des moyens d'économiser tout en ayant des gestes écologiques. Pour éviter le gaspillage de papier, par exemple, on peut utiliser le verso des feuilles déjà utilisées comme brouillon. On peut réduire la dimension de la typographie pour gagner en page ou encore réfléchir à la nécessité de chaque impression, en particulier si c'est un brouillon. Pour économiser l'encre qui coûte particulièrement cher, on peut régler les paramètres d'impression, imprimer en noir et blanc et prendre l'habitude de recharger les cartouches d'encre au lieu d'en acheter des neuves, ce qui est, d'ailleurs, plus économique.

ALIMENTATION

Bien acheter **pour bien manger**

Avec l'émergence des supermarchés et autres grandes surfaces durant la dernière décennie, le consommateur a adopté une nouvelle attitude de consommation, influencée par les techniques de marketing et le grand choix de produits en rayons.
Le rythme de vie, de plus en plus pressé, nous pousse souvent à une consommation rapide, vers des produits faciles à préparer, notamment des surgelés, mais cette nouvelle tendance se fait généralement au détriment des règles d'hygiène alimentaire. Une alimentation riche en saveurs où certains aliments sont privilégiés et d'autres limités, 5 fruits et légumes par jour, alliés à une activité physique régulière, contribuent à nous protéger de la prise de poids excessive, des risques d'hyperten-

Les surgelés, **mode d'emploi**

Les produits surgelés sont grandement consommés par les Mauriciens. La raison principale : leurs prix, plus abordables que ceux des produits frais. En consommant du surgelé, des précautions sont à prendre. Il faut s'assurer que la chaîne de froid est respectée, il s'agit du maintien à basse température d'aliments réfrigérés afin de conserver leurs qualités nutritionnelles. Il ne faut jamais re-congeler un produit qui vient d'être décongelé. Et évitez de trop

sion artérielle, d'excès de cholestérol, de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de diabète de type II, et de certains cancers.
Alors comment bien choisir ce que nous achetons pour manger ? Autant que possible privilégiez les produits frais. Les fruits et légumes apportent des vitamines, des oligo-éléments, des fibres et des anti-oxydants. Le poisson et les viandes blanches nous fournissent en protéines, mais pas n'importe lesquelles... Oubliez la charcuterie ou la viande rouge à tous les repas. Privilégiez les viandes pauvres en matières grasses comme les viandes blanches aussi riches en protéines.

Bonnes proportions

Le poisson, lui, possède un nombre incroyable de qualités nutritionnelles. Il est très bon pour le coeur, le tonus et la ligne. Mais attention, on ne parle pas ici de poisson pané trempé dans du ketchup... Au four, en papillote, à la poêle, à la vapeur, accompagné d'une sauce légère et bien sûr de légumes. Les produits laitiers, quant à eux, sont essentiels pour une bonne croissance et pour éviter les carences, surtout en calcium. Les féculents, tels la pomme de terre, les céréales dont le riz, les pâtes et le pain ont souvent bien mauvaise réputation. Pourtant ils ne font pas forcément grossir. Le tout est de savoir les accommoder lors de vos repas et de ne pas en abuser.
Le secret d'un repas équilibré est de doser dans les bonnes proportions chacun de ces éléments. Imaginons une pyramide représentant nos besoins alimentaires : la partie la plus large à la base est consacrée aux boissons avec de l'eau à volonté, ensuite viennent les céréales et les dérivés, suivent les légumes et fruits, puis les produits laitiers, l'étage suivant est occupé par la viande, le poisson et les œufs, en avant-dernière place les matières grasses et la plus petite quantité – le sommet de la pyramide – représente les sucres et produits sucrés. Bien manger n'est finalement pas si compliqué, il s'agit de privilégier certaines catégories d'aliments et d'en limiter d'autres.

ÉTIQUETTES À DÉCHIFFRER

Manger sain, d'accord… encore faut-il déchiffrer les étiquettes des produits ! Sachez que les fabricants ont l'obligation d'indiquer tous les ingrédients présents dans leurs produits, par ordre décroissant : le plus présent en premier, le moins présent en dernier. Attention à la formule « A base de… » une quantité infime de l'aliment vanté suffit à le justifier. Les éléments nutritionnels qui entrent dans la composition des aliments sont protéines, glucides (sucres), lipides (graisses), fibres, vitamines et sels minéraux (magnésium, phosphore, etc.). En terme de référence, une femme a besoin chaque jour de 2 200 kcal (2 000 à partir de 45 ans), 75 g de protéines, 75 g de lipides, 270 g de glucides. Pour un homme : 2 700 kcal (2 500 à partir de 45 ans), 85 g de protéines, 90 g de lipides, 350 g de glucides. Malgré les quantités de nutriments mentionnés sur l'étiquette, difficile d'estimer si celles-ci sont raisonnables. C'est pour cette raison que les fabricants ont recours à une notion simple : les apports journaliers recommandés (ou AJR).

tarder entre le moment de l'achat et celui du rangement au congélateur, l'idéal étant de transporter les produits dans un sac isotherme et d'adapter les achats d'après le volume de votre frigo. Il est peu judicieux d'acheter du frais pour congeler ensuite. En cas de panne d'électricité, évitez d'ouvrir le congélateur. Si la panne a été de courte durée, que la température est au-dessous de 0°C et que les aliments sont encore durs au toucher, il faut les consommer dans les heures qui suivent. S'ils sont mous, il faudra se résoudre à les jeter.

DÉMARCHE DURABLE

Economique chauffe-eau solaire

Qui ne rêve pas de réduire sa facture d'électricité ! Utilisant l'énergie renouvelable, non polluante, le chauffe-eau solaire, grâce à ses nombreux atouts, se présente comme une solution idéale. A Maurice, qui aspire à devenir une île durable, l'usage de ce dispositif a été encouragé par des initiatives de la part du gouvernement notamment par l'octroi de subventions. *« L'engouement pour les chauffe-eaux solaires a connu une hausse avec les subventions accordées par l'Etat. Le marché est très concurrentiel dans ce domaine. Cependant les consommateurs doivent s'assurer que les chauffe-eaux sont fabriqués dans le respect des normes »,* explique Raj Appalaswamy, *Brand Manager* de la marque australienne Solco à Maurice.
L'Etat accorde désormais des subventions de Rs 5 000 pour l'acquisition d'un chauffe-eau solaire et c'est à travers la Development Bank of Mauritius Ltd (DBM) que ceux-ci sont octroyés après une étude au cas par cas. 50 000 familles pourront en bénéficier. *« Les personnes qui désirent être bénéficiaires de ces facilités doivent venir à la DBM pour se renseigner et remplir le formulaire nécessaire. Nous avons un plan d'emprunt qui permet de financer jusqu'à 80 % l'achat du chauffe-eau solaire, ceci incluant la subvention »,* précise un préposé de la DBM. Il est à noter que ceux désirant entamer ces démarches auprès de la DBM – qui dispose d'une liste consultable avec plus de 40 fournisseurs officiels – devront aussi fournir un devis d'un chauffe-eau solaire.

Les prix sur le marché se situent entre Rs 30 000 et Rs 55 000, incluant la TVA.

ASSURANCE

L'accouchement **sans tracas**

Une bonne couverture médicale pour un accouchement dans les meilleures conditions.

Les assurances médicales offrent de nombreux avantages : elles couvrent, entre autres, des frais de consultation, d'hospitalisation, d'interventions chirurgicales mais également les coûts liés à l'accouchement.

Les grossesses peuvent survenir à des moments inattendus, il est par conséquent prudent de parer à cette éventualité puisque la couverture médicale doit être prise au moins un an ou même plus pour que les remboursements liés aux accouchements soient effectifs. *« Si une femme contracte notre assurance médicale multirisques avec le complément couvrant les grossesses et les accouchements, ce n'est qu'après deux ans qu'elle pourra réclamer des remboursements. En revanche, si elle prend un plan d'assurance avec son époux, le temps d'attente sera d'une année »,* indique un préposé à La Prudence Mauricienne. Alors que chez Albatross, même si le délai est d'une année, des conditions s'appliquent. *« Nous proposons comme assurance médicale la "General Cover" accompagnée d'une couverture catastrophe. Cependant si quelqu'un n'a pas d'assurance déjà chez nous, il faudra en prendre une pour pouvoir ensuite souscrire à ce plan d'assurance médicale »,* souligne un agent d'Albatross.

Le plafond des remboursements pour les accouchements diffère également selon les agences : alors qu'Albatross propose Rs 20 000 pour les frais liés à l'accouchement (frais prénataux inclus), à La Prudence Mauricienne, le barème, qui se situe entre Rs 15 000 et Rs 25 000, sera déterminé en fonction des besoins du client. Chez Albatross, le plafond des césariennes se monte à Rs 25 000 tandis qu'à La Prudence, les césariennes sont traitées en tant qu'interventions chirurgicales et remboursées sur ce critère. Chaque compagnie d'assurances attache ainsi des spécificités à ses couvertures médicales et propose plusieurs options en termes de montants, ce qui déterminera, d'ailleurs, la contribution annuelle de l'assuré. La fourchette des assurances maladies se situe entre Rs 300 000 et Rs 2 millions. Il est à noter que les plans contractés dans la compagnie où le particulier travaille peuvent se révéler plus avantageux.

MODE DE PAIEMENT

Carte de crédit **ne pas utiliser à la légère**

La carte de crédit bancaire est un moyen de paiement pratique dont il faut cependant connaître les modalités d'utilisation pour éviter les mauvaises surprises. Associée à une somme d'argent qui a été définie et agréée à la signature d'un contrat entre le client et l'institution bancaire ou financière, la carte de crédit permet de faire des paiements rapides chez des commerçants ou de faire des retraits d'argent aux distributeurs automatiques.

La carte de crédit donne également la possibilité de faire des achats en ligne. Il est toutefois recommandé de le faire à travers des sites de confiance et sécurisés, dont l'adresse débute par « https » et non « http ». Dans le même ordre d'idées, Paypal est un mode de paiement en ligne simple et sécurisé. Afin d'éviter des arnaques par Internet, il est impératif de ne pas répondre aux mails suspects demandant des informations personnelles sur votre carte ou votre code confidentiel.

Les cartes de crédit font également l'objet de nombreuses campagnes de publicités et bien souvent des avantages en termes de promotions y sont rattachés. S'il est facile de les acquérir, il faut néanmoins s'informer des taux de remboursement qui peuvent être de 10 %, 25 % ou même 100 %, dépendant des conditions du contrat.

Des pénalités sont également appliquées pour les paiements tardifs. Il s'agit donc de bien lire le contrat avant de signer. Il faut savoir que même si la carte de crédit n'est pas utilisée, il y a une somme minimum à payer.

La carte de crédit peut mener à l'endettement, il est donc conseillé de l'utiliser de manière réfléchie.

L'avantage des cartes comme la Visa ou la Mastercard est qu'elles sont utilisables dans de nombreux pays.

Souscrire à une assurance voyage vous permet de partir tranquille.

ASSURANCE

Tenir compte des **risques de voyage**

On a souvent tendance à oublier que voyager comporte certains risques, et ce même avant que l'avion ne décolle. Annulation de dernière minute, retard de vol, perte de bagages ou de documents de voyage, accident, maladie… autant d'imprévus malencontreux qui peuvent survenir. Il est donc judicieux de souscrire à une assurance voyage pour partir l'esprit serein. Les agences de voyages proposent généralement ce type d'assurance avec le contrat de voyage.

« *Chaque agence de voyages est affiliée à une compagnie d'assurances et propose ainsi les services de celle-ci. L'assurance voyage n'est pas obligatoire sauf pour les Etats Schengen* », explique un responsable d'ATOM Travel. L'assurance voyage couvre, entre autres, les frais d'hospitalisation, de rapatriement, d'annulation de voyage, de retard de vol et de bagages et aussi des dédommagements en cas de décès.

Les agences proposent différentes formules d'assurance voyage pour plus de convenance. Les prix varient, bien entendu, en fonction de ces formules adaptables à une personne ou à toute la famille.

PRODUIT CHIMIQUE

Le bisphénol A dangereux **pour les nourrissons**

Le bisphénol A ou BPA est un produit chimique employé dans la fabrication de cannettes, boîtes de conserve et de biberons, entre autres. Longtemps déclaré comme étant sans danger pour l'homme par l'industrie du plastique, le BPA est récemment revenu sur le devant de la scène avec le rapport publié par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), qui fait état d'une observation « *d'effets subtils* » sur des jeunes rats. Ce qui incite l'agence à poursuivre ses recherches pour mieux évaluer les risques.

D'autres études ont montré que le BPA pouvait avoir des conséquences sur le développement du fœtus chez le rat, ou encore qu'il peut avoir des effets sur la santé du placenta et ainsi être la cause de complications durant la grossesse chez la femme.

Le BPA est présent dans presque tous les organismes vivants. Cependant ce sont les bébés qui sont les plus à risques puisque, selon les experts, leur exposition à ce produit chimique pourrait être plus élevée que celui des adultes. Il représenterait des « *effets éventuels* » sur leur cerveau et leur prostate selon la Food and Drug Administration.

On reconnaît un produit BPA au chiffre 3(PVC), 7(other) ou PC (polycarbonate) au centre ou en dessous du symbole recyclage.

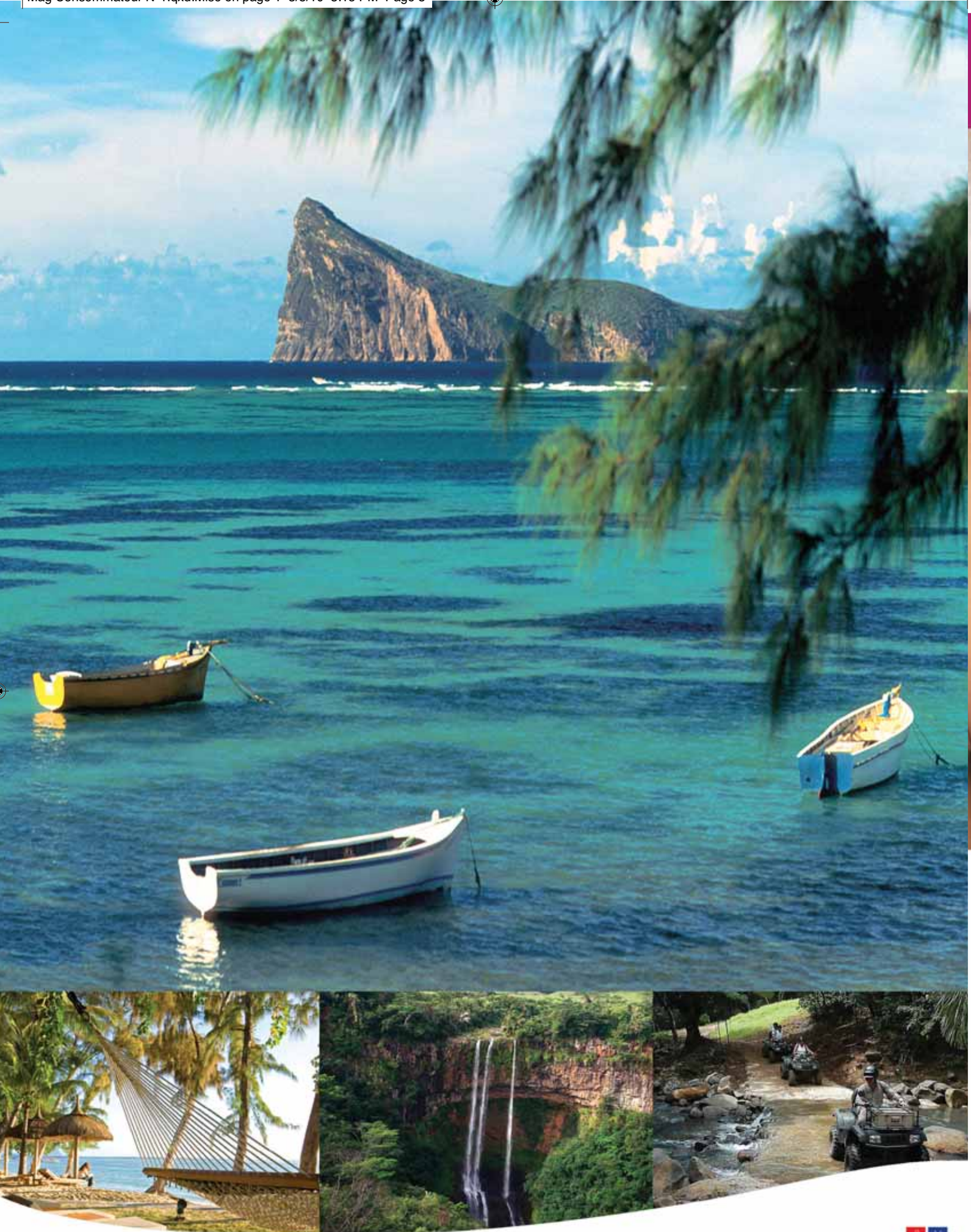
Plusieurs précautions peuvent être prises pour limiter l'exposition du BPA sur les nourrissons notamment en privilégiant les biberons en verre ou en plastique sans BPA. Il est aussi préconisé de se procurer du lait vendu dans des emballages en carton, et d'éviter l'utilisation de pastilles chimiques pour stériliser les biberons et de simplement les bouillir à la place. Le micro-ondes est également déconseillé pour réchauffer le lait et il est préférable de le faire au bain-marie. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande également l'allaitement exclusif durant les six premiers mois et de le poursuivre jusqu'à ce que l'enfant atteigne deux ans.

Privilégiez les biberons en verre ou en plastique sans bisphénol A.

bon à **SAVOIR**

Le **code-barres**

Créé en 1970 par George Laurer, le code-barres ou code à barres est la représentation d'une donnée numérique ou alphanumérique sous forme d'un symbole composé de barres et d'espaces. L'épaisseur du symbole varie en fonction de la symbologie utilisée et des données ainsi codées. On parle de code en deux dimensions lorsque ces barres sont remplacées par de petits carrés ou points. Les codes-barres sont destinés à une lecture automatisée par un capteur électronique appelé lecteur de code-barres. Facilitant notamment le suivi d'un produit, le code-barres est présent dans de nombreux domaines, grandes surfaces, magasins et usines de fabrication.



Mauritius
It's a pleasure

MTPA

www.tourism-mauritius.mu

LOVE massage?

Durex products are available in pharmacies, hypermakets and supermarkets.

Durex is the world's No.1 condom brand with almost 80 years quality experience, but we're not just a condom brand.

Visit www.durex.com to find out more about the other exciting products in our range.

LOVE Durex

People around the world have been massaging each other for centuries to feel healthier, happier, closer and sexier. A perfect antidote to the stresses of busy, modern life, it's fun, it's natural, it's good for your wellbeing and it's great for your love life.

Now the secret to great massage is no longer a secret... with the help of the new sensuous **2in1 Massage** range from **Durex.**

durex

25years of devotion to wellbeing

Distributed by UNICORN (MSJ ITD).

18 N Félix de Valois St, Port Louis **t** 210 8100 **f** 208 4347 **e** unicorn@intnet.mu www.unicorn.mu

UNICORN

Questions au
Dr Saccaram
cancérologue

Dépister et traiter le cancer du sein

***30** à **33 %** des cancers répertoriés à Maurice sont des cancers du sein chez la femme. Le docteur Yamadee Saccaram lève le voile sur cette maladie.*

Quels sont les symptômes du cancer du sein chez la femme ?
Une grosseur au sein est le symptôme le plus fréquent. On peut aussi constater un changement inhabituel du volume ou de la forme du sein. Dans certains cas, il y a inflammation et écoulements spontanés provenant du mamelon. Plus rarement, le cancer apparaît sous la forme d'une maladie de la peau, la maladie de Paget. Dans tous les cas, il faut consulter. Une ponction et une biopsie sont envisagées pour infirmer ou confirmer le diagnostic ainsi qu'un examen complet qui comprend une mammographie, une échographie et des marqueurs tumoraux.

A partir de quel âge est-il préconisé de faire sa première mammographie ?
A partir de 30 à 35 ans et elle peut se faire à l'hôpital, à la Mauritius Family Planning Association et dans les cliniques privées. Toutes les femmes doivent, par ailleurs, s'autopalper les seins une fois par mois après les règles.

Quels sont les différents traitements et quels en sont les coûts ?
Les traitements sont la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie. Tous sont dispensés gratuitement à l'hôpital. Dans certains cas, on combine deux ou plusieurs traitements. Il est à noter que cancer ne rime pas forcément avec chimiothérapie. Si la tumeur est localisée on recommande une chirurgie et une radiothérapie avec ou sans hormonothérapie. On adapte le traitement selon les récepteurs hormonaux. Dans beaucoup de cas on a de très bons résultats à l'hôpital. Bien entendu, les cliniques privées affichent plus de résultats parce qu'elles disposent d'une plus grande gamme de produits qui coûtent très cher et le coût des traitements diffère d'une clinique à l'autre.

En cas de cancer avéré, faut-il attendre longtemps avant de se faire opérer ?
Au niveau de l'hôpital, les malades souffrant du cancer du sein sont prioritaires et se font opérer rapidement. Les médecins sont conscients du traumatisme subi et pratiquent une chirurgie conservatrice dépendant de la localisation de la grosseur. Mais dans certains cas, enlever tout le sein est inévitable.

Coûts

Mammographie : Rs 1 500 pour un sein et Rs 2 600 pour les deux.

Une reconstruction mammaire est-elle nécessaire ou souhaitable et qu'en est-il à Maurice ?
Une reconstruction mammaire n'est pas nécessaire mais il est important de la privilégier pour aider la patiente à surmonter psychologiquement ce traumatisme. La perte d'un sein ne sera jamais anodine. Il y a trois ans, l'hôpital public a initié un programme de reconstruction mammaire et des chirurgiens indiens avaient déjà fait le déplacement en ce sens. Mais de nos jours, la chirurgie plastique et reconstructrice se pratique beaucoup dans les cliniques.

Et qu'en est-il des possibilités de se faire soigner à l'étranger ?
Les modes de traitement sont les mêmes partout dans le monde et à Maurice nous avons la chance de pouvoir bénéficier de toutes ces facilités au niveau de l'hôpital public. Certaines patientes se font soigner à l'étranger pour des raisons de confidentialité ou pour d'autres raisons. Cela leur coûte très cher.

Les dépenses encourues pour les traitements sont-elles couvertes par les différentes assurances à Maurice ?
Bien entendu, dépendant de la police d'assurance à laquelle la patiente s'est souscrite.

Mag Consommateur N°4qkdlmlso en page 1 08/10 0:16 PM Page 1

N'oubliez pas de retourner votre PC !

Vérifiez l'étiquette du Certificat d'Authenticité (COA) au dos de votre PC et assurez-vous que vous avez acheté un logiciel Microsoft original.

Faire l'acquisition d'un nouveau PC est un investissement. Protégez-vous contre les logiciels contrefaits qui vous exposent à des virus et à des logiciels espions qui peuvent causer la perte de toutes vos données.

Faites appel à Microsoft ou à un partenaire fiable qui personnalisera Windows spécialement pour la configuration de votre PC et accédez à toutes les mises à jour disponibles pour actualiser le logiciel actuel de votre PC et le protéger.

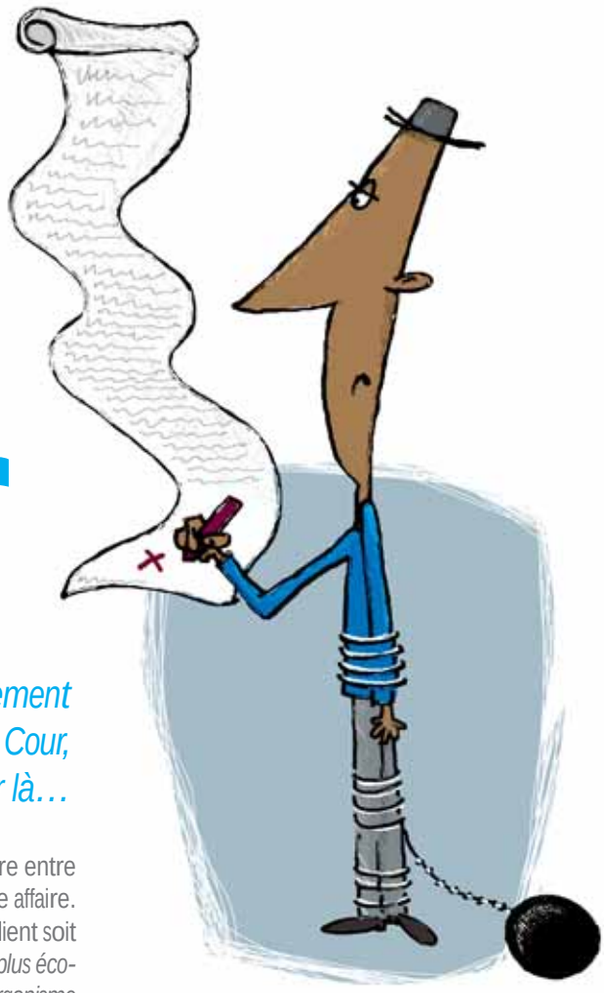
www.microsoft.com/northafrica/commentsavoir

exigez un logiciel Microsoft original

Windows 7

CONTRATS

Lisez avant de **signer**



Des clauses abusives dans un contrat sont rarement à l'avantage du client. Et s'il est possible de les contester en Cour, il est préférable de ne pas en arriver là…

« *Lu et approuvé.* » C'est la mention que vous trouverez au bas de presque tous les contrats que vous rencontrerez tout au long de votre vie : à la banque, sur une police d'assurance vie, lors de l'achat d'un véhicule en leasing, etc. Trois mots : « lu-et-approuvé », qui valent leur pesant d'or. Car si vous appliquez bien la règle, c'est-à-dire, lire convenablement le contrat avant de le signer, cela vous évitera bien des déconvenues.

Bien lire un contrat, cela sous-entend le décortiquer de la première à la dernière ligne, y compris celles qui, très souvent, se trouvent en bas de page, en tout petits caractères. Et c'est souvent là que se trouvent les pièges, car ce sont les clauses qui, par exemple, vous lient à un prestataire de services pendant une période plus étendue que vous ne l'auriez souhaité.

Posez des questions

N'hésitez donc pas à poser des questions, par exemple lorsque vous faites une demande de prêt auprès d'une banque. Quels sont les frais qui y sont associés ? Ou alors, à quel notaire aurez-vous affaire ? *« Très souvent, c'est la banque qui impose le notaire, et cela n'est pas normal »,* nous explique un homme de loi. En effet, lorsqu'on sait que les frais de notaires sont plafonnés selon des barèmes fixés par le *Notaries Act*, et que ceux-ci peuvent atteindre des sommes très importantes, avoir affaire à un notaire que l'on ne connaît pas, et avec qui l'on ne pourra pas faire de «deal» concernant les paiements, peut s'avérer un véritable casse-tête pour le client. C'est aussi inéquitable, dans la mesure où le *Notaries Act* prévoit qu'il doive y avoir un équilibre entre les intérêts des deux parties dans une affaire. Or, dans ce cas il semblerait que le client soit *« désavantagé au profit de la partie la plus économiquement forte, en l'occurrence l'organisme de crédit »*, déplore notre interlocuteur.

Un autre cas où le client est à la merci des banquiers concerne les garanties bancaires. Lorsqu'une banque vous réclame une certaine somme représentant le montant de la garantie, elle vous interdit de venir questionner l'utilisation des sommes d'argent remboursées. Par exemple, vous vous êtes portés garant pour Rs 500 000 et la compagnie se retrouve avec des impayés de Rs 2 millions. Si vous (ou la compagnie) payez la somme de Rs1 million, la banque se servira de cet argent, non pas pour libérer la caution, mais pour couvrir les *insecured loans* et *« l'argent ira dans un trou sans fond »,* explique l'homme de loi. Dans ce cas, la partie abusive du contrat est que l'imputation des paiements est laissée à la libre appréciation du créancier. Et si ce dernier parvient à le faire, c'est en s'appuyant sur des clauses qui contournent la loi, *« celle-ci ne prévoyant pas en l'état actuel de la législation que l'imputation des paiements est d'ordre public »,* précise le légiste.

Bien lire, c'est faire attention aux différentes nuances dans le langage utilisé par celui qui a rédigé le contrat. Si vous éprouvez de grosses difficultés à voir où le prestataire de services veut en venir, il y a fort à parier que c'est fait exprès pour vous embrouiller. Il faut aussi bien faire attention à ce qui n'est pas dit. Par exemple, si vous êtes amené à signer une clause de non-concurrence (en d'autres termes, une promesse de ne pas aller travailler chez un concurrent de votre employeur actuel ou votre associé) cela entraînera votre mise à pied pour une activité professionnelle pour une période donnée et sur une surface géographique précise. Or, la limite dans le temps et dans l'espace doit être notifiée clairement. De plus, cette clause devient abusive, si votre employeur ne vous paie pas une compensation pour la période suivant la cessation de vos activités. En cas de non-paiement de cette contrepartie financière, la clause est considérée nulle. *« Il faut savoir que ces clauses sont le fruit de la seule jurisprudence et qu'en l'état actuel de notre jurisprudence, contrairement à ce qui se produit en France, système mère de notre droit civil, il n'est pas encore prévu que le bénéficiaire de la clause de non-concurrence doive vous compenser »,* dit notre interlocuteur.

Pour conclure, il faut savoir que vous pouvez demander à revoir certaines clauses d'un contrat, et cela, avant l'étape de la signature. Car il est un fait que s'il y a des clauses abusives, elles sont toujours à l'avantage du prestataire de services et de la partie économiquement plus forte qui vous imposera ces clauses. En cas de refus de ce dernier de s'exécuter, vous pourrez recourir à un tribunal en vous basant sur les déséquilibres du contrat. Et il sera possible d'arguer que le contrat a été signé sous contrainte. Une démarche visant à obtenir de la Cour qu'elle décrète le contrat nul.

STATE INSURANCE COMPANY OF MAURITIUS LTD

You're really covered

SICOM Group of Companies

Life Assurance • General Insurance

Pensions • Loans • Unit Trusts

Deposit Schemes • Finance Lease

Actuarial Services • Investment Management

SICOM Building, Sir Célicourt Antelme Street, Port Louis

Tel: (230) 203 8400 - Fax: (230) 208 7662

Email: email@sicom.intnet.mu - Website: www.sicom.mu

RESTAURANTS

Commandez intelligent et passez une bonne soirée

Revenir frustré d'une soirée au restaurant, qui n'a pas connu ça ? Service trop lent, commandes mal prises laissent un goût amer... Mieux comprendre la restauration peut vous éviter des expériences décevantes.

COMMENT CHOISIR SON RESTO

Si vous voulez manger chinois, l'adresse est tout indiquée. Pour un steak frites, dirigez-vous plutôt vers un Steak House. Friand de pâtes, un restau italien ou tout autre restau qui n'est pas chinois est recommandé.

UN CONSEIL : méfiez-vous des restaurants qui ratissent large : il est quasi impossible pour un restaurant – de petite taille – d'être spécialiste dans plus de 5 cuisines. Vous êtes sûr de manger un plat quelconque, sans saveur particulière. Donc, à vous de lire attentivement les menus proposés dans les publicités de restaurants. A savoir également que les grands restaurants privilégient davantage les produits frais que frigorifiés. Bon resto ou boui-boui ? L'on peut juger un bon restaurant par la propreté de ses toilettes. Si elles sont propres, c'est que le propriétaire est méticuleux sur la qualité, surtout de ses plats.

Rémi et ses amis pensaient passer une agréable soirée au restaurant. Ils ne s'étaient pas vus depuis longtemps et voulaient se retrouver autour d'un bon dîner, histoire de rattraper le temps perdu. Mais ces retrouvailles qui s'annonçaient sous les meilleurs auspices ont pris une autre tournure. Pas franchement plaisante ! Tout a commencé quand ils sont arrivés au restaurant avec plus d'une heure de retard. Le restaurant étant bondé – vous pensez bien un samedi soir ! – leur table, qu'ils avaient réservée, a été donnée à d'autres personnes. Résultat, ils ont été gentiment priés de patienter. Pas folichon, quand on a l'estomac dans les talons !

Consultation de la carte

Mais nos amis décident de faire contre mauvaise fortune bon cœur. Une fois à table – après une vingtaine de minutes d'attente quand même ! – vient le moment déterminant, celui de [illegible] de la carte et du choix [illegible] complet, propose Rémi. [illegible] rétorque Lola. Elle est [illegible] fruits de mer. Moi, ce [illegible] cisses de porc, précise Karim. Riz frit, très peu pour moi, j'ai envie d'autre chose, ajoute Sam. Pourquoi pas un bon steak frites ?

Quatre allers-retours plus tard, le pauvre serveur n'a toujours pas couché le moindre plat sur son calepin, les « amis » ne s'étant toujours pas décidés du menu à commander. Ouf, la cinquième est la bonne ! Ils ne vont pas rigoler en cuisine quand ils verront la liste des plats que je leur ramène, se dit le serveur avec une pointe d'inquiétude. Quatre riz frits différents, un steak frites, un poisson aigre-doux avec riz blanc, un poisson au gingembre avec riz cantonnais, un poulet aux champignons avec du pain et deux « mines » frites. Côté boisson, c'est guère mieux : 4 Coca, dont 2 light et un Zero, 4 bières, 1 martini rouge et 1 vin blanc. En attendant que tout ça leur soit apporté, ça papote ferme autour de la table. Vient toutefois un moment où l'estomac proteste. Quoi ! plus de quarante-cinq minutes et toujours pas le moindre plat à l'horizon, s'exclame Rémi. Même le serveur semble avoir disparu. Les signes d'impatience se font sentir. Et voilà qu'on malmène verbalement le serveur qui finalement

Sachez marier les plats tout en vous tenant à ceux qui sont indiqués dans la carte.

s'amène avec les plats. Confusion générale. Ce n'est pas ce que j'ai commandé, s'énerve Karim qui se retrouve avec un riz frit complet, saucisses comprises. Idem pour Lola. De cuit à point, le steak de Sam est arrivé saignant !
Rémi et ses amis ont quitté le restaurant, mécontents du service, avec le sentiment de n'avoir pas bien mangé. Et ils l'ont bien fait comprendre en ne laissant pas de pourboire au serveur qui, pourtant, a fait son travail au mieux.

Bons réflexes et gestes

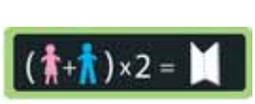
Ce scénario, vous en conviendrez, n'est pas nouveau. Vous y avez même été confronté à l'occasion. Mais est-ce uniquement de la faute du restaurant ? Pas si sûr. Ce que vous ne savez pas, c'est que vous pouvez éviter ce genre de désagrément en commandant de façon intelligente. Un aspect du rituel « sortie au resto » que le consommateur ignore, aux dires des professionnels de la restauration. Ils vous affirmeront tous : un bon choix de restau – vous n'irez pas manger un steak frites dans un restaurant chinois par exemple – un repas, boissons et plats, commandé dans les règles, un bon relationnel avec le serveur et l'indispensable pourboire vous garantissent une soirée agréable.
« Inculquer au consommateur les bons réflexes et gestes au restaurant lui évitera le sentiment d'être resté sur sa faim après dîner. Un exemple parmi tant d'autres : le consommateur devrait s'en tenir aux plats indiqués dans le menu et non pas commander des plats qui n'y

2

SOYEZ À L'HEURE

Si vous avez réservé pour 8 heures un vendredi ou un samedi soir, il serait bon que vous puissiez vous en tenir à cette heure. Quinze minutes de retard sont encore tolérées, au-delà vous perdez votre table et devez patienter. Soyez à l'heure en toute occasion. Le consommateur mauricien tend à prendre des libertés avec les horaires, une mauvaise habitude à revoir.

Quand ?



COMMANDER À LA CARTE

Idéalement quand vous n'êtes que quatre ou cinq personnes. Un dîner d'affaires, par exemple. Le service n'en sera que plus rapide et plus efficace. Si vous souhaitez apporter votre bouteille de vin ou toute autre boisson alcoolisée, vous devez au préalable vous renseigner sur le droit de bouchon.

COMPOSER UN MENU

Pour plus de cinq personnes. Pour vous faciliter la tâche, des restaurants vous proposent des sets de menu. Vous n'avez qu'à en choisir un quelques heures avant d'arriver au restaurant. Cela vous permettra de gagner en temps, d'éviter les mauvaises surprises et d'apprécier pleinement votre soirée.

SE DIRIGER VERS UN BUFFET OUVERT

Quand vous êtes nombreux, pour des fiançailles ou toute occasion importante. L'avantage d'un buffet ouvert, c'est que vous pouvez y manger à satiété. Les plats se renouvellent régulièrement et vous avez l'embarras du choix.

sont pas. Il y a cet aspect pédagogique qui est totalement méconnu et qui, pris en compte, faciliterait grandement la vie à la fois du consommateur et du restaurateur. Un bon relationnel entre les deux est la garantie d'un bon service », résume Gary Lan, *Banqueting Manager* au restaurant Imperial China.

Le secret pour bien manger au resto, c'est de le faire dans les règles. Avec le sourire, sans exigence particulière, en y appréciant pleinement sa soirée. Et tout en sachant, que vous ne serez pas à l'abri d'un incident à l'occasion.

3 BIEN COMMANDER

Rémi et ses amis n'auraient pas dû s'étonner du retard de leur commande. S'ils s'étaient davantage concertés et avaient regroupé leurs plats, ils auraient mieux apprécié leur repas. Quatre riz frits différents demandent plus de temps en cuisine qu'un riz blanc et deux ou trois viandes, y compris du poisson. De même de l'eau, une boisson gazeuse et un bon vin feront mieux l'affaire qu'une diversité de boissons à rendre un serveur complètement chèvre. Savoir marier les plats ajoute plus de saveur au dîner. N'hésitez pas à demander conseil au responsable.

LE SERVEUR VOTRE ALLIÉ

Traitez-le correctement et il s'occupera bien de vous. S'il y a un retard dans la commande, ce n'est à tous les coups pas de sa faute. Déjà soumis à une pression quand le restaurant est bondé, le bousculer davantage n'arrangera rien. Une parole gentille et un bon pourboire à la fin du repas contribueront à le fidéliser. Vous serez toujours assuré d'avoir un bon service.

4

5 NE VOUS ÉTERNISEZ PAS

La soirée s'est tellement bien passée que vous retardez le moment de rentrer chez vous. Sachez toutefois que les serveurs doivent vous attendre partir pour pouvoir faire la mise en plat du lendemain et qu'après une journée stressante de travail, ils n'ont qu'une envie : regagner leur domicile. Par conséquent, plus vous vous éternisez à table plus vous les pénalisez : le mieux est d'aller continuer la soirée ailleurs.

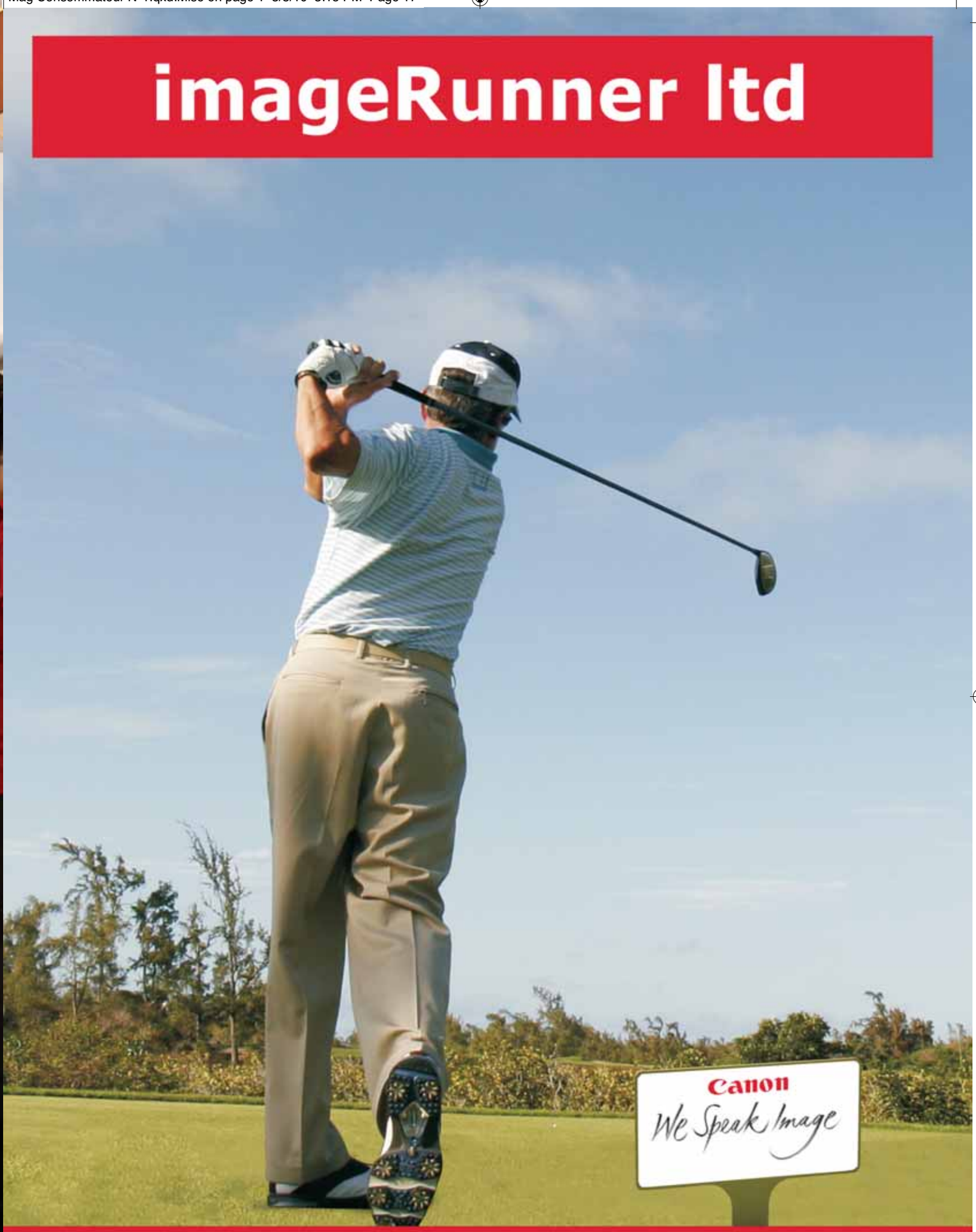
L'ADDITION 6

Sachez que les restaurants sont réticents à accepter les chèques. Ils préfèrent que vous régliez la note en espèces ou par carte de crédit.

N'oubliez pas un bon pourboire pour le service que vous avez reçu.

Traitez bien le serveur et il vous le rendra : vous serez toujours assuré d'un bon service.

imageRunner ltd



Avenue des Orchidées Quatre Bornes Mauritius

Tel:+(230) 466 1818 Fax:+(230) 454 8181

Email:imagerunner@intnet.mu

Les verrières qui parent les bureaux de l'Alexander House laissent pénétrer un flot de lumière naturelle qui rehausse la beauté du lieu, tout en lui conférant une atmosphère zen et écolo.

ARCHITECTURE

Les **verrières** en pleine **lumière**

Faire la meilleure utilisation qui soit de nos ressources naturelles, voilà un des objectifs liés au développement durable. Mêlant écolo et déco, la verrière est une alliée qui vous permet d'économiser de l'électricité tout en donnant du cachet à votre intérieur.

Un havre de sérénité. C'est l'atmosphère qui se dégage de la salle de bain de Mary et John. Agréablement agencés, les accessoires sont rehaussés d'un coin vert surmonté d'une verrière. *« Ce coin jardin que nous avons intégré à notre salle de bain nous procure un sentiment de bien-être incroyable,* affirme Mary. *C'est vraiment un espace zen qui nous aide à nous délasser et à nous ressourcer après une dure journée. Et en plus, cela a eu une incidence positive sur notre facture d'électricité. »*

Souhaitant avoir une salle de bain peu commune qui soit davantage un coin détente qu'un espace uniquement fonctionnel, Mary et John ont fait appel à un architecte. C'est sur ses conseils qu'ils y ont installé une verrière, comme pour renforcer l'image du mini jardin qu'ils ont créé entre quatre murs. Il faut dire que les verrières sont au goût du jour, les architectes prisant ces fenêtres de toit, planes ou inclinées, qui sont devenues des éléments incontournables des bâtiments modernes.

Bureaux, appartements, maisons… les verrières, aussi appelées *dome lights* ou *skylights*, s'adaptent à toutes les constructions : elles s'étendent du dôme en verre de grands immeubles à la fenêtre de toit fixe d'une maison ou d'un appartement. Outre son côté esthétique et tendance, la verrière s'associe au développement durable. Avec elle, vous participez à l'architecture propre et adoptez la « green attitude ». Privilégiées aujourd'hui par les architectes, les constructions vertes se parent de baies vitrées et de fenêtres de toit qui leur permettent de laisser passer la lumière naturelle. Un excellent moyen d'économiser l'électricité.

Ses **atouts**

Une verrière de toit a ceci de particulier : elle amène de la lumière qu'aucune ombre ne vient assombrir puisqu'elle arrive par le haut. Elle crée un véritable lien entre l'intérieur et l'extérieur et donne de la chaleur et une douceur de vivre à la pièce dans laquelle elle se trouve.

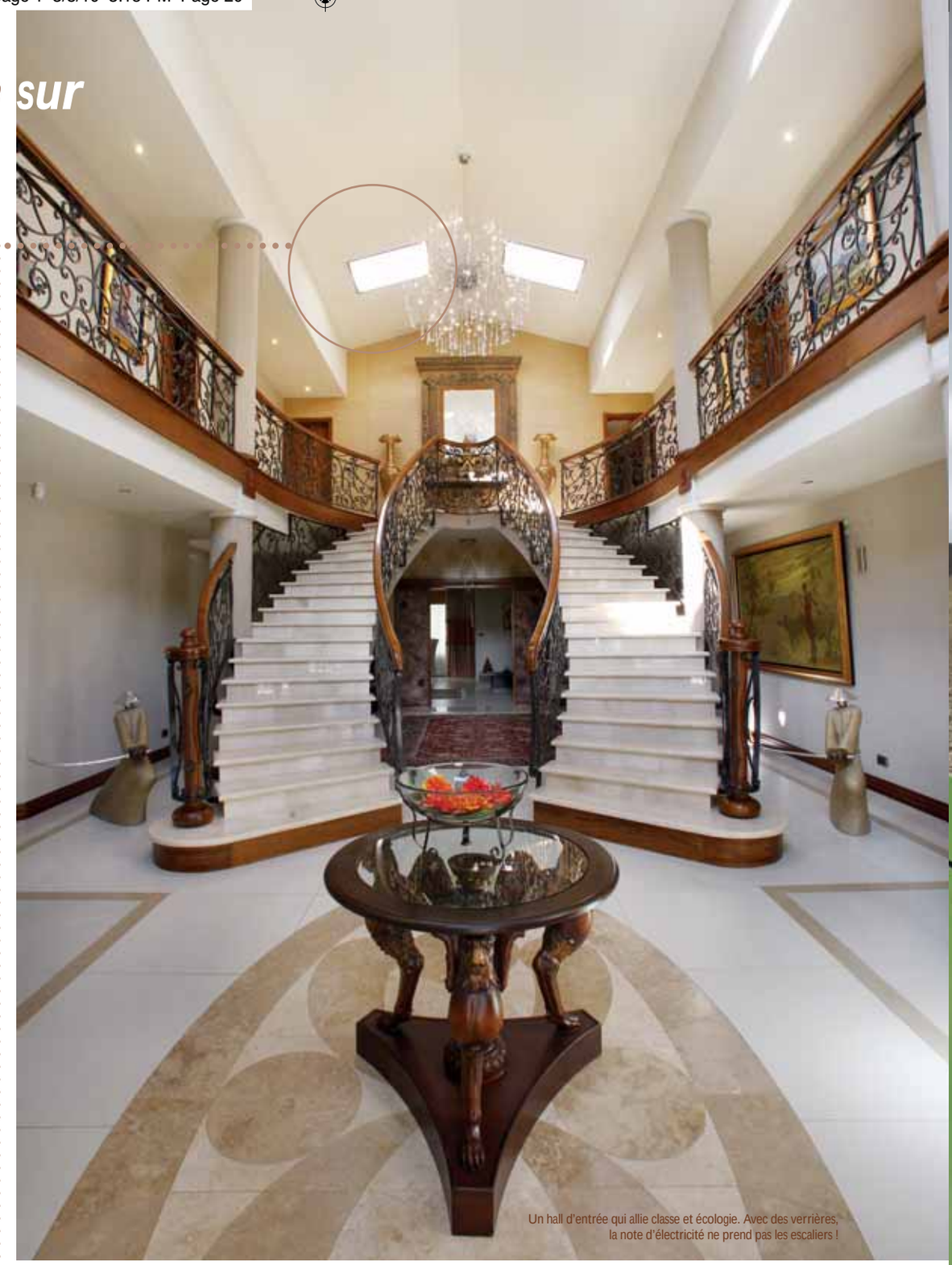
Elle vous permet également de jouer avec la lumière et de la moduler selon vos besoins.

Ses **coloris**

Les verrières donnent dans toutes les nuances du transparent : transparent « clear », transparent teinté, foncé ou léger, ou encore blanc opale, pour offrir une luminosité diaprée.

Ses formes et **sa matière**

Rondes, carrées, rectangulaires, ce sont là les trois formes que vous propose Resiglas Co. Ltd, compagnie spécialisée dans la fabrication des produits en fibre de verre et en acrylique ainsi que dans celle des verrières depuis plus de trente ans. *« Petites ou grandes, à vous de choisir les dimensions en fonction de la pièce dans laquelle vous voulez l'intégrer,* explique Benoît Vingta, responsable de Production du département d'Acrylique chez Resiglas. *A Maurice, nous fabriquons uniquement des fenêtres de toit fixes, nous n'en sommes pas encore aux fenêtres ouvrantes et coulissantes. Les dômes sont fabriqués en acrylique Perspex®, une matière résistante, et les rebords en fibre de verre. Aucun souci à se faire, ils sont solides et étanches et ne craignent ni les grosses averses ni les cyclones. »*



Un hall d'entrée qui allie classe et écologie. Avec des verrières, la note d'électricité ne prend pas les escaliers !

Coûts

Les modèles standard varient selon les dimensions. Les prix vont de Rs 3 250 à Rs 9 200 (incluant la TVA).

L'AVIS de...

CLAREL ARÉKION

ARCHITECTE D'INTÉRIEUR ET DIRECTEUR DE MAXID GRAFIX

« La capacité d'une verrière de mettre en valeur presque tout intérieur fait qu'elle est devenue un atout important dans toute nouvelle construction. Une verrière, bien installée, peut donner 3 fois plus de lumière qu'une fenêtre verticale de la même dimension. Vous pouvez la mettre aussi bien dans une très grande pièce que dans un couloir étroit où il manque de la lumière ou encore dans les cuisines ou les salles de bain. Toutefois, il vaut mieux éviter de les installer dans les chambres à moins de prévoir un budget additionnel pour empêcher la lumière du matin d'y pénétrer.
De même pensez au côté pratique quand vous prévoyez d'installer une verrière de toit. Une verrière horizontale sur un toit horizontal ou avec une légère pente laisse y accumuler de la poussière et des feuilles mortes qui peuvent faire des taches à la longue. Il est donc conseillé, pour les dalles plates, d'installer des dômes, que l'eau de la pluie nettoiera naturellement. »

Mag Consommateur N°4(Annexe en page 1 05/10 3:16 PM Page 21

RÉAZIR POU NOU L'AVENIR !

L'ÉCLAIRAGE

- Eteignez la lumière quand vous quittez une pièce et évitez d'éclairer une pièce entière pour un travail spécifique.
- Remplacez vos ampoules traditionnelles par des « ampoules économiques » (CFL) qui consomment 3 à 5 fois moins d'électricité et durent 6 à 10 fois plus longtemps.

LE RÉFRIGÉRATEUR / CONGÉLATEUR

- Vérifiez que votre porte se ferme bien pour éviter que l'air froid ne s'échappe. Sinon, remplacez les joints en mauvais état.
- Laissez refroidir les aliments avant de les mettre au réfrigérateur / congélateur.

LE CLIMATISEUR

- Réglez le climatiseur environ 5 degrés en dessous de la température extérieure et vérifiez que toutes les portes et fenêtres soient bien fermées.
- Vérifiez et nettoyez les filtres régulièrement. Un filtre sale peut engendrer une surconsommation d'électricité de 5%.

LE FER A REPASSER

- Organisez votre repassage. Regroupez vos vêtements en gros repassages et commencez par les vêtements qui utilisent une température basse afin d'éviter de chauffer le fer inutilement.

LE LAVE-LINGE

- Autant que possible, lavez votre linge à l'eau froide et faites des machines à pleine charge au lieu de plusieurs machines à petites charges.

LE SÈCHE-LINGE

- Faites sécher les grosses et les petites pièces séparément.
- Profitez autant que possible du soleil et du vent et faites sécher votre linge à l'extérieur.

LE LAVE-VAISSELLE

- Lavez toujours à pleine charge et autant que possible, utilisez un lavage à cycle court.
- Un réglage de température à 50 degrés est suffisant pour dissoudre le savon et enlever la graisse.

CUISSON / FOUR

- Evitez d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson car la température peut baisser de 25 degrés.
- Si vous avez plusieurs plats à mettre au four, mettez les tous au four en même temps plutôt que séparément.

CONSOMMATION EN VEILLE

- Autant que possible, éteignez vos appareils à la prise au lieu de les laisser en veille
- Branchez les imprimantes, scanners ou autres appareils que lorsque vous les utilisez.

MIDF

Pour une île Maurice durable

ils donnent leur avis...

NUTRITIONNISTE
Diane Desmarais

« Dans le cadre scolaire, il est important d'exclure les conservateurs, les additifs alimentaires et le sucre. »

DIÉTÉTICIENNE
Faheema Korumtollee

« L'enfant a besoin de glucides pour avoir de l'énergie. »

CANTINES SCOLAIRES

Nos enfants mangent-ils **sainement à l'école ?**

Depuis la rentrée de janvier, la nourriture vendue dans les cantines scolaires fait l'objet d'une réglementation serrée. Sans vouloir alimenter la polémique qui a accompagné cette nouvelle mesure, nous avons voulu savoir à quoi ressemblerait une cantine idéale. Et du même coup, élargir le débat sur la question de l'alimentation…

On est au troisième mois de l'année et il y a fort à parier que vous êtes très satisfait de ce que vos enfants apprennent à l'école, en d'autres mots, de leurs nourritures intellectuelles. Mais pouvez-vous en dire autant de ce qu'ils mangent à l'heure de la récré ? Farata ou dholl puri pour certains, maïs grillé, panini ou arouille bouilli pour d'autres, conformément à la liste d'aliments arrêtée par le ministère de la Santé à l'intention des cantines scolaires. Ces aliments remplissent certes l'estomac des petits, mais l'on peut se demander, en ces temps où l'obésité et les maladies cardiovasculaires font rage, si cette liste ne pourrait pas être encore améliorée…

Un cadre agréable

Il faudrait, sans doute, poser la question autrement. Que devrait, idéalement, servir une cantine scolaire ? Des protéines, des produits laitiers, des légumes, des fruits frais et secs, ainsi qu'une quantité suffisante de fluides (eau et jus de fruits sans sucres ajoutés). C'est là une liste sur laquelle médecins nutritionnistes, pédiatres et

Pour un repas équilibré

AVEC LE RIZ…

On peut préparer des plats bien mauriciens, avec du riz, des légumes secs et des brèdes, tous simples, mais cuisinés avec très peu de matières grasses, mais plus d'herbes aromatiques, d'ail et de gingembre. Dans l'idéal, le riz blanc devrait être remplacé par du riz complet, meilleur pour la santé de l'enfant.

DANS LE PAIN…

Pour les sandwiches, le pain complet est aussi favorisé.
A l'intérieur du pain : une bonne quantité de salade et peu de matières grasses. Il faudrait privilégier l'huile d'olive et la moutarde et éviter la mayonnaise et le ketchup.

RACONTE-MOI UNE SALADE

Une autre possibilité de repas est la petite assiette de salade composée avec de la laitue, ou du cresson. Il faut que la salade soit attirante, aux couleurs vives pour convaincre l'enfant, avec des morceaux de viande/poisson/poulet grillé et du fromage.

Un enfant doit avoir 3 à 4 portions de laitages par jour, pour le calcium nécessaire à la croissance.

Photo publiée avec l'accord de l'école et des parents.

diététiciens n'ont pas de mal à s'accorder. A Maurice comme à l'étranger.
Mais au-delà de la question des aliments, une cantine devrait pouvoir offrir à l'enfant un cadre agréable pour qu'il puisse s'asseoir en compagnie de ses amis autour d'une table et manger un repas composé de plusieurs éléments : un plat chaud ou une salade, accompagné ou non de pain, un yaourt, un fruit et une boisson. Or, à Maurice, la difficulté se situe sur le plan pratique. Dans la majorité des écoles, en effet, la cantine est un lieu où l'enfant ne vient que pour acheter des produits qu'il ira manger ailleurs, debout sous un arbre par exemple. Et cela n'est pas forcément très bon pour la digestion.

Un repas assis

La possibilité de prendre un repas assis élargit, du même coup, la variété des menus que l'on pourrait proposer à l'enfant.
Il ne faut pas oublier qu'il y a des aliments qui se prêtent davantage à un effort physique, à une dépense d'énergie et que d'autres produits sont bons pour le cerveau et l'effort intellectuel. Le fer, par exemple, est bon pour la mémoire, note le site www.doctissimo.fr.
Et les noix (amandes, noisettes, pistaches) ont un effet rassasiant et permettent d'éviter la fatigue intellectuelle. Manger de manière équilibrée permet de lutter contre le surpoids chez les moins de 18 ans, c'est dans ce but que le ministère de la Santé a décidé de prendre le taureau par les cornes. S'exposant, dans la foulée, à la colère des opérateurs de cantines scolaires. Dans son *National Plan of Action for Nutrition 2009-2010*, l'autorité énonce d'ailleurs une série d'objectifs concernant la santé du Mauricien. Elle veut notamment réduire de 3 % du nombre d'adultes obèses et faire doubler la consommation de fruits et de légumes chez les Mauriciens. Il reste à espérer que le travail commencé dans les écoles porte ses fuits.

LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ DIT OUI

à la pizza, au pain pitta, au panini et aux boulettes. Ce sont là quatre aliments qui viennent tout juste d'être rajoutés à la liste des aliments autorisés à la vente dans les cantines scolaires. Une liste qui comprend également les aliments suivants : manioc bouilli, maïs bouilli ou grillé, noix (amandes, noix de cajou, cacahuètes, pistaches), gram bouilli ou grillé, dholl puri, farata, arouille bouilli, pains ne contenant aucun aliment frit, pudding de pain, de maïs, de semoule, de vermicelle ou de manioc, crêpes, poutou, idli, fruits et eau.

le constat

8,5 %
des garçons sont touchés par l'obésité et 7,8% chez les filles

7,9% **DES GARÇONS ÂGÉS ENTRE 5 ET 11 ANS** sont en surpoids, c'est ce que fait ressortir le Plan d'action pour la nutrition 2009-2010 présenté l'année dernière.

LE CHIFFRE EST DE 7,5% pour les filles de la même tranche d'âge.

7,3 % **CE N'EST PAS MIEUX CHEZ LES ADOLESCENTS DE 12 À 19 ANS** d'entre eux sont obèses et

8,4 % sont en surpoids.
Une situation qui a amené le gouvernement à réglementer le secteur de l'alimentation dans les écoles.

Les féculents sur la sellette

Les glucides ou hydrates de carbone ont mauvaise presse. On les accuse de faire grossir. Et c'est vrai, comme le fait remarquer la nutritionniste Diane Desmarais, que *« l'excès de féculents, surtout chez les enfants peu actifs, mène au surpoids »*. A ses yeux, la liste préparée par le ministère de la Santé contient trop de féculents. Un reproche qui revient très souvent, chez certains parents.

La *Chief Nutritionist* du ministère de la Santé, Shashee Joganah, tient toutefois à apporter une précision à ce sujet : selon l'OMS, les féculents doivent représenter 55 % des apports énergétiques journaliers, pour tout individu âgé de plus de 5 ans. C'est d'ailleurs en partant de ce principe que les nutritionnistes du ministère ont inclus le manioc, le dholl puri ou le farata dans la liste destinée aux cantines scolaires. Shashee Joganah ajoute que ce choix s'est fait en partant du postulat qu'un aliment de base (pain, nouilles, pâtes, manioc) doit constituer 2/5 d'un repas. Idem (2/5) pour les fruits et légumes, alors que les protéines constituent la dernière part.

Or, dit-elle, le farata ou le dholl puri étant préparé avec de l'eau et de la farine, il peut représenter l'aliment de base dans le repas. Il suffit tout simplement de les cuire sans trop d'huile et de privilégier, comme accompagnement des légumes et des grains préparés de manière saine.

CE QU'UN ENFANT DOIT CONSOMMER

Que donner à un enfant pour lui éviter des problèmes de poids, surpoids et sous-alimentation compris ? La nutritionniste Faheema Korumtollee recommande un petit-déjeuner consistant d'une tasse de lait et un bol de céréales. Dès l'âge de deux ans et demi, un enfant peut consommer du lait demi-écrémé. Une collation est prévue à 10 heures : un fruit suffit. Pour les repas de midi et du soir, la nutritionniste suggère 50 à 100 g de pain (glucides), en fonction de l'âge de l'enfant ; 40 à 80 g de protéines (poisson, viande, poulet) ; 100 à 200 g de légumes ou de salade et finalement un fruit. Prévoir aussi une collation à 14 heures (50 g de pain ou 3-4 biscuits secs ou un fruit ou un yaourt) avec un verre de jus ou une demi-tasse de lait (sauf si l'enfant a déjà mangé un yaourt). Et penser à leur donner une tasse de lait le soir, s'ils ont à faire des devoirs jusqu'à tard. En tout, l'enfant doit avoir eu trois à quatre portions de laitages par jour, pour le calcium nécessaire à la croissance.

paroles d'experts

Les habitudes alimentaires locales privilégient le riz, autant alors se tourner vers le riz complet, des légumes secs et des brèdes cuisinés avec très peu de matières grasses, en privilégiant les fines herbes, l'ail et le gingembre. Pour les plats au pain, là aussi il vaut mieux choisir le pain complet et ne pas lésiner sur la salade.

La nutritionniste Diane Desmarais suggère aussi *« des jardinières de légumes servies avec des féculents de bonne qualité »*. Et de mentionner le riz brun, la patate douce, la pomme de terre, le manioc, le fruit à pain, le maïs, les pâtes complètes, le pain complet… L'enfant a effectivement besoin de glucides pour l'énergie. *« Et le cerveau utilise aussi le glucose fourni par les glucides pour fonctionner »*, précise Faheema Korumtollee, spécialiste en nutrition et en diététique.

Le nécessaire

Mais l'enfant a aussi besoin d'autres vitamines et minéraux. Diane Desmarais nous dresse une liste, en fonction des apports : *« Il faut des protéines de haute qualité (légumes secs, poisson, œufs), des légumes verts pour leur apport en fibres et en fer (brèdes, épinards, lalo, cresson…), des acides gras essentiels (graines de lin et de sésame, noix…), du*

Photo publiée avec l'accord de l'école et des parents

Ce qui cloche dans nos écoles

Obstacle de taille : nombre de nos cantines ne sont pas bien équipées, notamment de suffisamment de points d'eau et de réfrigérateurs. Ce qui a pour conséquence directe que les produits laitiers ne sont pas inclus sur la liste du ministère de la Santé (voir la liste à la page 23). Or, cela constitue une lacune, les yaourts et le lait frais, notamment, étant une source importante de protéines, surtout pour l'enfant végétarien.

L'absence d'infrastructure est aussi de nature à susciter l'inquiétude par rapport à la prolifération de bactéries. Les puddings de maïs ou de vermicelle, par exemple, qui contiennent du lait - un aliment qui tourne facilement - ne sont de toute évidence pas préparés sur place. Du coup, il faut se demander dans quelles conditions ils sont conservés en attendant d'être servis aux enfants. Idem pour les aliments bouillis (maïs, arouille, manioc) ou grillés. Sont-ils préparés dans des conditions d'hygiène maximales ? Ceux qui les servent aux enfants utilisent-ils des gants ? Ce sont là autant de questions que les parents devraient se poser avant de donner de l'argent à leurs enfants pour se nourrir à l'école.

calcium (yaourt nature, fromage non transformé, légumes secs, légumes verts, noix) et des vitamines B complexe et du magnésium (riz complet, maïs, pain complet…). »

Dans l'idéal

Pour la nutritionniste, une cantine idéale servirait aussi de l'eau gratuite, *« filtrée, bien entendu, et bouillie en période d'épidémie »* et des jus frais, de préférence des fruits locaux (mangue, papaye, ananas…). Quant aux fruits frais proposés pour les en-cas, ils seraient issus des vergers locaux. Pour ce qui est des fruits secs, Diane Desmarais suggère d'en servir aux enfants un peu plus âgés par petits sachets de 10, par exemple. Mais pourquoi cette précision concernant les enfants plus âgés ? *« Jusqu'à l'âge de 10 ans, l'on ne peut pas savoir avec certitude si un enfant est allergique ou pas aux noix, qui, il faut le préciser, ont des propriétés allergènes très élevées. D'où la nécessité de faire très attention, même si ces produits ne sont pas interdits à l'école »*, souligne Faheema Korumtollee Autres aliments à surveiller : le sucre et les additifs. *« Dans le cadre scolaire,* dit Diane Desmarais, *il est important d'exclure les conservateurs, les additifs alimentaires et le sucre. Car ces substances sont cause de troubles intellectuels et ont été reliées à la délinquance, dans des récentes études anglaises. »* A favoriser, plutôt, les sucres lents, présents dans le pain ou même les farata et les dholl puri (voir encadré *Les féculents sur la sellette*).

What's your style?
Available at all Young Bros stores (247-2110)
Harbour Front bldg (near McDonalds) - Port Louis (212-5949), Sunset Boulevard - Grand Bay (263-6056)
Phoenix Les Halles - Phoenix (427-7174), Magic Lantern - Rose Hill (465-6729), VIP Centre - Flacq (413-8391)
Email : sales@ipanema.mu
iPANEMA

eau de source
Valspring
Source naturelle de bienfaits
Embouteillée et distribuée par Eau Val Ltée, Le Val.
Tel: 633 6162 Email: valspring@intnet.mu

CLIMATISEUR

Réduire la chaleur en limitant les frais

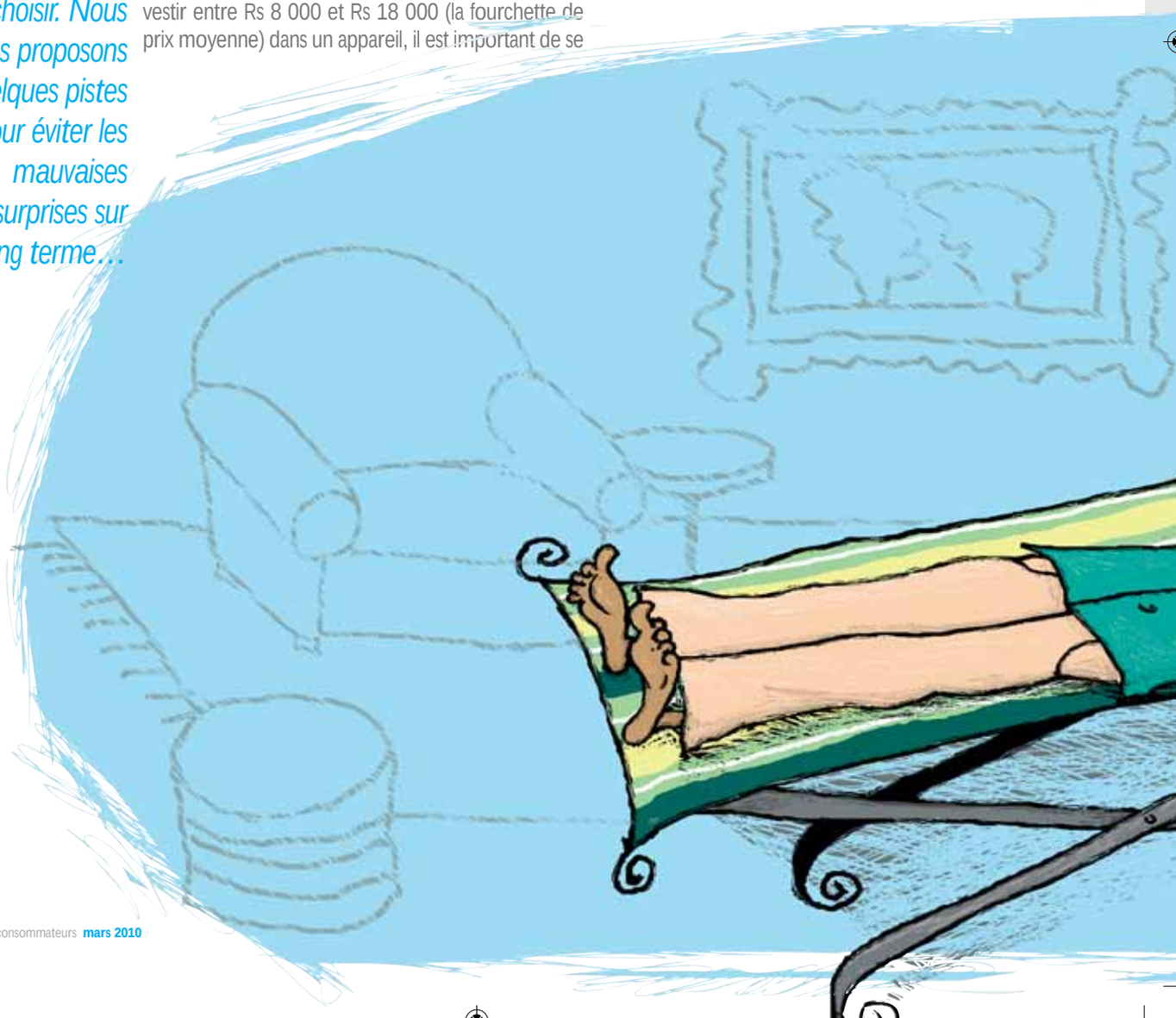
Rien de tel qu'un climatiseur pour faire entrer l'air frais dans nos maisons et réduire notre inconfort. Mais dans le large éventail de modèles, il faut savoir choisir. Nous vous proposons quelques pistes pour éviter les mauvaises surprises sur le long terme…

Il fait chaud. De plus en plus chaud, d'ailleurs, la faute au réchauffement climatique. Et contre les températures et les taux d'humidité en hausse, source d'inconfort grandissant, les ventilateurs ne font presque plus le poids. Aujourd'hui, ils ont été remplacés par le climatiseur. Celui-ci n'est plus considéré comme l'appareil de luxe qu'il était il y a encore quelques années. Si son prix et sa réputation de faire grimper la note d'électricité y étaient pour beaucoup, les technologies plus récentes lui permettent à présent de limiter la consommation d'énergie et lui ouvrent grand les portes des maisons mauriciennes.

Le choix d'un climatiseur n'est pas anodin. Avant d'investir entre Rs 8 000 et Rs 18 000 (la fourchette de prix moyenne) dans un appareil, il est important de se mettre au fait des dernières technologies en la matière. Car technologie récente ne rime pas nécessairement avec prix astronomiques. Comment ? L'équation est simple. Les derniers-nés des grands fabricants de climatiseurs ont été conçus pour une utilisation plus efficiente et une réduction de la consommation d'énergie électrique. Ce qui, dans le long terme, aura des effets bénéfiques sur le porte-monnaie de l'utilisateur et, par la même occasion, sur la couche d'ozone.

Données écologiques

Les constructeurs, de plus en plus, tiennent compte des données écologiques dans la conception des nouveaux modèles. Bannis les chlorofluorocarbures (CHC), tels les R 11 et R 12 – gaz utilisés dans la réfrigération et la climatisation et qui contribuaient largement à l'émission des gaz à effet de serre. Maurice, qui est signataire du Protocole de Kyoto, a aussi peu à peu



abandonné l'utilisation de ces produits dangereux pour la couche d'ozone. Quant aux importateurs de climatiseurs, ils sont conscients que sur la liste des réfrigérants, nombre de produits devront être éliminés dans un proche avenir. Il en est ainsi pour le Fréon R-22 qui fait partie de la famille des HCFC, soit les hydrochlorofluorocarbures) *(voir encadré)*.

Soit. L'élimination du Fréon R-22 sera progressive. En l'absence de loi régissant ce secteur, tout dépend du bon vouloir des importateurs et des revendeurs. Nombre d'entre eux, toutefois, n'attendent pas pour s'intéresser aux produits plus récents tels que le R 407 et le R 410 A – ce sont là des HFC (hydrofluorocarbures) qui ne sont soumises à aucune restriction. D'ailleurs, tous les nouveaux appareils qui sont importés par l'enseigne Galaxy, aujourd'hui, fonctionnent au R 407 ou au R410 A, fait ressortir Shirley Benoît, la responsable du magasin de Trianon. Autant dire que la question ne se pose même plus…

Il convient donc de noter que les climatiseurs de dernière génération cadrent davantage avec les dispositions du projet Maurice île durable. Le R 407 et le R 410 A, par exemple, sont considérés comme des gaz plus écologiques et contribuent à la conception d'appareils dits verts, souligne Eric Némorin, directeur de Némorin Electronics, revendeur de climatiseurs. Il précisera que le secteur s'aligne sur les normes européennes, qui sont parmi les plus élevées.

« Verts », ces climatiseurs le sont aussi sur une question de consommation d'électricité. C'est le cas de la technologie connue sous le nom de DC Inverter. Celle-ci est munie d'un dispositif spécial au niveau de l'électronique, permettant de mettre le compresseur en veilleuse de manière à ce que l'appareil limite sa consommation énergétique, nous explique Eric Némorin.

En d'autres termes, cette technologie est basée sur un système de veilleuse qui limite les arrêts et les redémarrages – les démarrages entraînant un pic de consommation. Les avantages pour le consommateur : une facture d'énergie électrique réduite de 30 à 40 %, ce qui représente une économie non négligeable sur le long terme. Et qui permet même de récupérer en un an et demi l'investissement initial sur l'achat de l'appareil, souligne Eric Némorin.

Tableau sur les appareils

Dans le même ordre d'idées, le futur acquéreur doit savoir que la question de consommation d'énergie est déterminée par un tableau figurant sur les appareils de dernière génération.

Ce tableau est muni de barres de couleurs allant du vert (efficient et économique) au rouge (peu économique). La catégorisation se fait aussi par le biais de l'inscription des lettres A à G, la Autre facteur non négligeable : le prix de l'appareil. C'est là une ques-

1 SITUEZ VOS BESOINS

Première des choses, vérifiez portes et fenêtres, surtout sur le plan de l'étanchéité. Sachez que si votre maison est une passoire en termes énergétiques, le climatiseur consommera beaucoup plus d'énergie, nous explique Eric Némorin. D'où la nécessité, dans certains cas, d'étanchéiser, soit des murs de partition ou des fenêtres.

2

L'exposition au soleil est déterminante. Les besoins d'une pièce orientée vers le soleil couchant, avec une grande surface vitrée, seront sensiblement plus grands qu'une autre pièce à l'ombre. De même, une grande porte-fenêtre pourra se substituer à la clim' sur le plan de la ventilation.

3

Les dimensions de la pièce. Si une chambre dispose d'un grand volume, il faudra un climatiseur à la capacité adaptée, nous explique Eric Némorin. *« Si votre pièce requiert un climatiseur de 12 000 Btu, rien ne sert,* dit-il, *de prendre un climatiseur de 9 000 Btu dans l'espoir que cela fera l'affaire »,* car au final, le compresseur travaillera plus pour essayer de compenser. D'où une consommation anormalement élevée d'électricité.

4

Il faut aussi tenir compte de la région où vous habitez. En effet, les besoins seront différents selon que vous habitez à Quatre-Bornes ou à Tamarin.

La température extérieure n'est pas le seul critère. Shirley Benoît, du magasin Galaxy, attire l'attention sur le fait que l'air marin pourra très vite faire rouiller le compresseur, qui se trouve à l'extérieur de la maison. Ainsi, le client aura intérêt à se tourner vers un compresseur en acier galvanisé.

CENTRAL ELECTRICITY BOARD

Fer léconomie courant

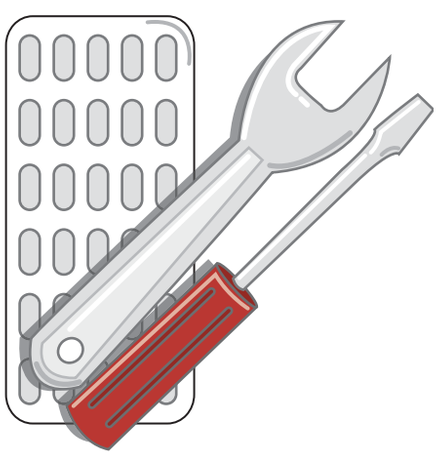
et

aide préserve nou l`environnement

avec l`ampoule économique

CENTRAL ELECTRICITY BOARD
ROYAL ROAD CUREPIPE
TEL. 601 1100
FAX. 675 7958 / 675 7959
E-mail : ceb@intnet.mu

tion à double tranchant. En effet, pressé par certaines considérations pécuniaires, l'on pourra être tenté de choisir l'appareil d'entrée de gamme. Or, si celui-ci est gourmand en énergie, la facture ne fera que s'allonger au fil des années.
Eric Némorin nous indique deux fourchettes de prix. La première, de Rs 8 000 à Rs 12 000, permet de trouver *« des appareils corrects »*, fonctionnant au R-22. La seconde, de Rs 16 000 à Rs 18 000, offre des appareils nettement plus performants, et qui au final, permettront au client de limiter sa note d'électricité, tout en faisant un geste pour la planète.
Chez Galaxy, les fourchettes de prix sont plus ou moins les mêmes… Shirley Benoît note qu'un appareil d'une puissance frigorifique de 18 000 Btu (qui convient pour les salon/salle à manger) coûtera aux alentours de Rs 19 000, auxquelles il faut ajouter une somme de Rs 4 000 environ pour l'installation.



Maintenance, l'étape incontournable

Un climatiseur en bon état de marche consomme bien moins d'énergie qu'un appareil mal entretenu. Si c'est là une bonne raison de bien le nettoyer, il ne faut toutefois pas oublier une autre raison majeure : la santé des occupants de la pièce. En effet, même si tous les appareils sont équipés de filtres antibactériens, comme nous le dit Eric Némorin, il ne faut pas faire l'impasse sur les changements de filtres, pour s'assurer que l'équipement reste sain.
Changer un filtre, selon Shirley Benoît, est à la portée de tout le monde. Par contre, dit-elle, il faut aussi prévoir un servicing fait par des professionnels, au moins une fois dans l'année, idéalement à la fin de l'hiver, pour s'assurer que l'appareil soit prêt pour les premières chaleurs d'octobre ou de novembre…

Consommation d'énergie et économies

Si l'installation d'un climatiseur à la maison a indéniablement des répercussions sur la facture d'électricité, l'utilisateur a tout de même quelques portes de sortie : n'utiliser le climatiseur que pour quelques heures (en réglant le minuteur qui fait désormais partie intégrante des appareils), conseille Shirley Benoît. Ou encore, éviter de régler l'appareil sur les températures très basses. En effet, s'il fait 32 °C à l'extérieur, nul besoin de régler le climatiseur sur 16 °C, car cela ne fera qu'entraîner un surcroît de consommation d'électricité pour atteindre cette température. Avec bien sûr, des risques d'attraper froid ! Une température intermédiaire de 23 °C à 25 °C suffira.

Elimination progressive du Fréon R-22

Le R-22, liquide utilisé comme réfrigérant dans les climatiseurs, fait l'objet d'une réglementation serrée en Europe. Car il s'agit d'un HCFC, dont l'effet néfaste sur la couche d'ozone est reconnu. Ainsi, une restriction est appliquée sur sa production, son importation et sa vente, notamment en France. Ce gaz ne peut être utilisé pour la fabrication d'appareils neufs, mais il peut l'être dans le cas de la maintenance d'anciens appareils.
A Maurice, d'ici un à deux ans, l'on ne pourra importer ce produit. D'où la transition progressive amorcée par les importateurs.

CASQUES

Gardez votre sécurité en tête

Elément indispensable pour la sécurité en moto, le port du casque n'est malheureusement pas un réflexe malgré la législation et le fait qu'il vous protège. Souvent négligé au nom du confort et de l'insouciance, votre « helmet » peut pourtant vous sauver la vie.

UNE QUESTION DE SÉCURITÉ ET DE CONFORT

La taille compte

Choisissez un modèle qui vous va comme un… gant. Et pour vous en assurer, il vous faudra impérativement l'essayer. *« Il faut*, dit Raj Ramsamy, *Assistant Sales Manager* chez E.A.L Man Hin & Sons, *que le casque soit bien plaqué sur vos joues. Lorsque vous faites de la vitesse, il ne faut pas que le vent puisse s'engouffrer dans des espaces vides pour faire bouger le casque sur la tête. »* Cela peut causer des déséquilibres. Toutefois, attention à ce que l'accessoire ne comprime pas non plus. *« Il ne doit pas serrer les tempes ou l'arcade sourcilière, ce qui gênera votre conduite »*, précise Fabiola Martin, *salesgirl* chez Ruben Racing.

« Il faut que les gens se mettent une fois pour toutes en tête qu'on ne porte pas un casque uniquement pour éviter les contraventions. » Déclaration quelque peu teintée d'amertume du constable Perry Madelon, de la Road Safety Unit. Il sait de quoi il parle. Ce policier rencontre régulièrement des coursiers à moto, anime des causeries à l'intention des jeunes dans les collèges, mais se voit toujours confronté au même constat : le port du casque de motocycliste est considéré comme un pis-aller : on en porte « parce qu'il le faut bien », mais sans l'attacher correctement, sans l'avoir choisi avec le soin qu'il faut…

Et c'est bien là justement le drame. En effet, en cas de chute à moto, c'est la tête « qui part en avant », explique le policier, joignant le geste à la parole. C'est la tête qui prend les coups, d'où les nombreux décès dus à une fracture de la boîte crânienne ou à une lacération du cerveau. Surtout si la tête heurte un rebord de trottoir ou une autre surface contondante.

Alors, autant la protéger, sa tête. Les casques sont là pour cela et ce ne sont pas les modèles qui manquent : casques intégraux *(full-face helmet)*, casques jet *(open face helmet* ou 3/4), casques modulables ou transformables *(flip-style)*, casque de motocross, mais aussi des casques novelty *(half helmet*, ne couvrant que le haut du crâne). Le choix ne se situe pas uniquement au niveau des modèles. La fourchette de prix

Porter un bon casque aux normes peut vous sauver la vie.

Les **visières**

Pour assurer une bonne visibilité, il faut absolument que les visières (le plus souvent en plexiglas), aient reçu un traitement anti-rayures. Une bonne partie des modèles sont également antibuée, ce qui est très utile la nuit. Raj Ramsamy met en garde : les visières colorées ou teintées – très appréciées, surtout par les jeunes – sont à déconseiller car elles ne permettent pas une bonne vision, surtout à la tombée de la nuit. Un compromis ? Fabiola Martin suggère de changer de visière le soir – la plupart des modèles récents permettent de décrocher facilement la visière. Les visières protègent aussi contre les projections de gravillons… ou contre les insectes !

Les **attaches**

C'est là l'élément le plus important du casque, note Reza Calloo, *Branch Manager* chez J. Kalachand. Car rien ne sert que votre casque soit le meilleur qui soit si vous ne l'avez pas bien attaché et s'il est arraché lors d'un impact. Ainsi, les différentes marques tendent à mettre au point des systèmes d'attaches fiables. Un système d'emboîtage est certes plus facile à manier, mais le système de double boucle – la sangle passant dans les deux boucles avant de se rabattre – a l'avantage de ne pas bouger.

La **ventilation**

Avec notre climat tropical, on ne s'étonne pas que les motocyclistes préfèrent le casque jet, qui laisse circuler l'air. Mais il faut savoir que la plupart des casques intégraux sont équipés de multiples points de ventilation.

est plus que large : de Rs 1 100 à Rs 35 000 ! Autant dire que celui qui a sa propre sécurité – et celle de ses passagers – en tête, n'a que l'embarras du choix. Et pour ceux qui s'inquiéteraient de la qualité, il faut aussi savoir que tous les casques qui arrivent à Maurice sont homologués.

Conduite prudente et responsable

A l'Import Division du ministère du Commerce, on nous explique qu'un échantillon de chaque modèle importé est envoyé au Mauritius Standards Bureau en vue de la délivrance d'un certificat de conformité aux normes internationales. C'est là une étape obligatoire.

Cependant, tout fiables qu'ils soient, les casques ne sont pas à considérer comme un joker. Rien ne vaut en effet, une conduite prudente et responsable. C'est là le propos du constable Perry Madelon, en mettant en avant ces petits travers des motocyclistes, comme par exemple, le fait de *« poser négligemment le casque sur sa tête, comme s'il s'agissait d'une casquette »* ou ne pas l'attacher, ce qui constitue, bien entendu, une infraction au code de la route. Des travers qui peuvent avoir des conséquences fâcheuses. En 2009, 38 motocyclistes ont été tués sur la route. Le nombre de décès de passagers s'élevait à 6.

Importing Essential Commodities to meet the country's needs..... to meet your needs

Rice

Sole importer of Ration Rice

Petroleum

100% of Petroleum imports

LPG Gas

100% of LPG Gas imports

Flour

Overseeing all Wheat imports

Cement

50% of Cement imports

REVELATIONS

3rd Floor, Fon Sing Building, 12 Edith Cavell Street, Port Louis
Republic of Mauritius
Tel: +230 208 5440 Fax: 208 8359
Website: http://stc.intnet.mu

STC
STATE TRADING CORPORATION

1 QUAND LA CYLINDRÉE DE LA MOTO **DICTE LE CHOIX DU CASQUE**

La plupart de nos interlocuteurs estiment que le casque à utiliser dépend d'abord de la cylindrée de la moto. Pour une moto de plus de 600 cc, l'on n'échappe pas au casque intégral version sport. Si possible un modèle très aérodynamique et très léger, explique Raj Ramsamy, *Assistant Sales Manager* chez E.A.L. Man Hin & Sons, qui commercialise la marque belge Lazer. Il nous explique que les motos de sport ont un guidon très bas, qui oblige le motard à être quasiment couché sur la moto, et à rouler en relevant la tête. D'où la nécessité d'un casque léger. Pour les moto-cross, privilégier aussi des casques intégraux, mais plus pointus à l'avant (au niveau du menton) et munis de visières spéciales pour éviter des projections de boue ou gravillons. Par contre, pour les petites cylindrées, les cyclomoteurs, les scooters ou des vélos électriques, le casque jet *(open face)* fait bien l'affaire. Il offre une bonne protection du crâne, mais pas nécessairement du visage, malgré la présence d'une visière.
C'est surtout un casque de ville, souligne Fabiola Martin, *salesgirl* chez Ruben Racing. Il va sans dire que ce type de casque est tout de même nettement plus couvrant que le casque demi-jet (communément appelé *half-helmet*). Ce dernier, d'ailleurs, ne convainc pas le constable Perry Madelon, qui estime que ce genre de casque ne procure aucune protection en cas de chute : *« Avec le "half-helmet", il n'y a que le sommet du crâne qui est protégé. Or, le point d'impact est rarement le sommet du crâne. »*
Malgré tout, l'utilisation de ce type de casque est très répandue.
Son prix assez bas n'y est sans doute pas étranger. A éviter, autant que possible.

2 LE **REMBOURRAGE**

C'est là un élément tout aussi important que la calotte externe.
En effet, le rembourrage étant cette partie qui est constamment en contact avec la peau, il doit absolument être fait d'un matériau hypoallergénique et doux, de manière à éviter toute lésion ou simple irritation cutanée.
Et comme il fait chaud à l'intérieur et que la généreuse couche d'éponge absorbe la transpiration, la majeure partie des fabricants, aujourd'hui, propose des casques dont la partie intérieure est détachable et lavable.

3 LES **MATIÈRES**

Les normes du MSB concernant les casques (MS 141 : 2007) exigent des tests rigoureux sur la coque extérieure du casque, notamment. Celle-ci doit pouvoir absorber les chocs, même en cas de chute oblique. Autre condition sine qua non à l'obtention du certificat de conformité : la capacité du matériau utilisé à résister au soleil, à la pluie, aux changements de température ou aux fumées d'échappement.
Les casques disponibles sur le marché se déclinent en plusieurs matières : plastique renforcé, polycarbonate, carbone aramide (kevlar), fibre de verre, mélange de fibre de verre et de carbone… autant de gages de solidité.
Emcar, ainsi, propose des casques de la marque italienne Suomy, dont les coques sont recouvertes de trois couches de fibre de verre, qui les rendent plus résistants aux chocs. Notamment les modèles VANDAL, dans la gamme *« sport-touring »*.
La fourchette de prix des casques Suomy : entre Rs 9 999 et Rs 13 999. L'AGV GP Tech, en carbone kevlar, vendu chez Ruben Racing est un petit bijou. Allure branchée, couleurs pétantes, il se situe dans la gamme sport et est très léger. Son prix, toutefois, l'est moins : Rs 35 000. Mais l'on y trouve des modèles en d'autres matières à partir de Rs 7 000.
Chez J. Kalachand, les casques de la marque italienne Nolan sont en polycarbonate, ce qui fait qu'ils sont un peu plus lourds et sensiblement moins chers – mais tout aussi fiables – que ceux en fibre par exemple. Les prix vont de Rs 3 600 à Rs 13 053.

LE CASQUE MODULABLE, LE BON COMPROMIS

Relativement nouveau sur le marché, le casque transformable *(flip-up)* est un casque intégral ou un casque jet, selon l'humeur de son utilisateur. En effet, lorsque celui-ci roule en ville et s'arrête pour parler aux gens ou pour manger, il aura tout le loisir de relever la mentonnière (la partie basse du casque). Ce qui se fait, sur presque tous les modèles, d'un simple clic. Nul besoin d'outils pour cette transformation. Ce genre de casque est idéal pour des coursiers, par exemple. Toutefois, il faudra penser à baisser la mentonnière lorsqu'on roule, car c'est comme cela que le casque est plus efficace.

Si votre casque a été abîmé lors d'un impact, il faut en changer car la capacité d'absorption des chocs ne sera plus la même.

SÉCURITÉ

Ne tentez pas les voleurs

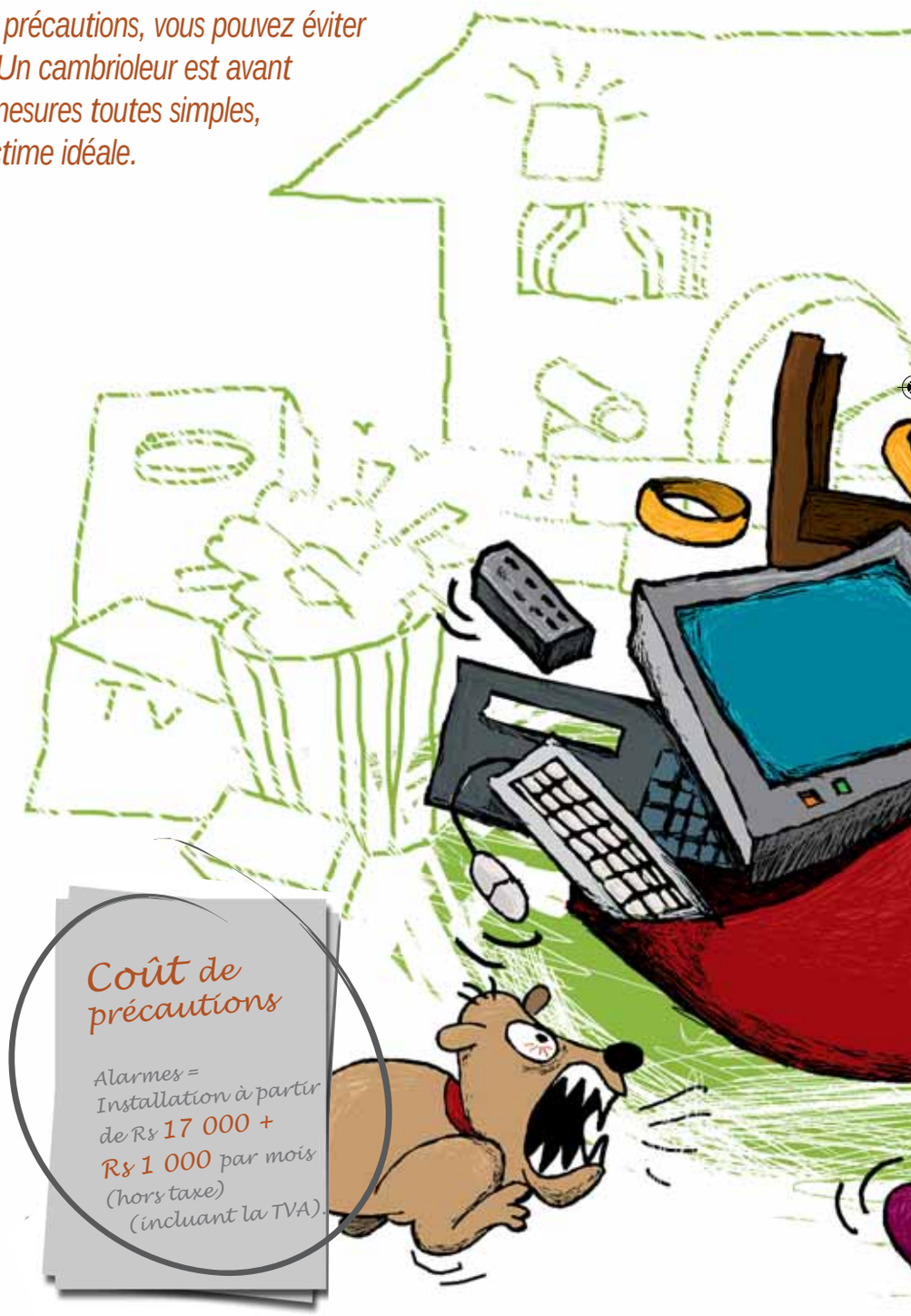
Saviez-vous qu'avec un minimum de précautions, vous pouvez éviter d'être la victime d'un cambriolage ? Un cambrioleur est avant tout un bon observateur et par des mesures toutes simples, vous pouvez éviter de devenir une victime idéale.

Les repousse-voleurs

Les antivols qui datent, ont trouvé leurs maîtres. De nos jours avec des équipements hydrauliques, le cambrioleur peut facilement les écarter. Les nouvelles versions d'antivols ont été conçues de manière à offrir moins de prises aux outils hydrauliques utilisés par les voleurs.

Les caméras de surveillance sont un excellent répulsif. Il est, ainsi, conseillé de choisir des modèles de caméras les plus visibles et de les placer bien en vue. Laissez le voleur être au courant que vous l'avez à l'œil. Renforcez cette démarche par des autocollants qui indiquent la présence d'un système de vidéosurveillance. De plus, si vous avez une caméra portative – ou même via votre téléphone portable si vous en avez l'option – pensez à filmer si vous remarquez des individus louches dans votre voisinage. Mais faites-le le plus discrètement possible. Enfin, la technologie, à travers l'Internet et des caméras, vous permet de visionner votre intérieur et extérieur en temps réel, sachez en profiter.

Les systèmes d'alarme sont aussi très efficaces pour repousser les tentatives de cambriolage. Des conseils d'expert vous aideront à choisir entre système infrarouge, détection de mouvement, de vibration ou de température.



Le mur d'enceinte

C'est une erreur d'enclaver votre maison par de hauts murs. Vous avez l'impression d'être protégé mais vous protégez aussi le voleur qui peut manœuvrer en toute tranquillité, à l'abri des regards des passants et de vos voisins. Il en est de même pour des arbres trop grands et trop touffus qui peuvent en plus servir d'échelle pour accéder à votre propriété. Il est préférable que de l'extérieur, on ait une vue de votre maison. Par ailleurs, un jardin peu ou mal entretenu indique que vous n'occupez peut-être pas les lieux et que la voie est libre pour une visite.

Vos **lumières**

Les lampadaires dans votre rue peuvent dissuader les voleurs qui opèrent généralement la nuit et dans l'obscurité, mais votre maison doit aussi être éclairée. Optez pour des éclairages qui se déclenchent dès qu'ils détectent du mouvement. L'éclairage photoélectrique est aussi un choix judicieux : les lumières s'allument au crépuscule et s'éteignent à l'aube.

Si vous compter sur un minuteur ou « timer » pour régler l'allumage simultané chaque nuit, c'est que vous prenez les voleurs pour des idiots. Ces derniers, qui procèdent à de nombreux repérages avant de sévir, ont sûrement dû noter l'existence d'un minuteur à éclairage. Le mieux serait d'avoir un minuteur par pièce éclairée réglé à des heures différentes. Certains « timers » sont suffisamment sophistiqués pour éclairer de manière aléatoire vos différentes pièces, ce qui donne l'impression d'un mouvement à l'intérieur de votre maison.

Attention
chien méchant !

Si vous avez un chihuahua, évitez d'afficher ce panneau sur votre grille d'entrée, vous feriez rigoler le voleur. Les chiens les plus impressionnants en taille sont ceux qui font le plus peur. Le berger allemand reste une référence en matière de chiens de garde. Le fox-terrier, malgré sa petite taille, est une vraie teigne et ne cède pas facilement face à un intrus. Les principales erreurs des propriétaires de chiens sont d'enfermer ces derniers et de ne pas les dresser. Les chiens doivent pouvoir circuler librement sur le terrain entourant la maison et deux chiens valent mieux qu'un en ce qui concerne le gardiennage.

LES **ALLIÉS**

- VOS VOISINS sont des alliés de choix, ayez de bonnes relations avec eux. Vous pouvez vous entraider en jetant régulièrement un œil sur la maison de l'autre.
- LE SERVICE DE GARDIENNAGE par des compagnies spécialisées a fait ses preuves. Pour plus de fiabilité, choisissez celles qui ont déjà pignon sur rue et qui ont des ressources conséquentes en matières humaines et technologiques.
- LA POLICE est là pour vous aider, rien ne sert de l'agresser verbalement en cas de vols. Vous êtes bouleversé, c'est compréhensible, mais inutile de vous mettre à dos les représentants de l'ordre, ce sont eux qui pourront vous aider à retrouver vos objets et à arrêter les voleurs.

Coût de précautions
Caméra Rs 500
Bijoux en toc Rs 100 à monter
Coût de précautions
Gravez un numéro perso sur vos objets à partir de Rs 25
Ne pas laisser les enveloppes s'entasser dans la boîte aux lettres Rs 0

VOUS N'Y AVEZ PEUT-ÊTRE **PAS PENSÉ**

1 Si vous vous absentez de chez vous, laissez des directives à la poste pour que votre courrier vous soit livré au bureau. Des enveloppes qui s'amoncellent dans votre boîte aux lettres sont des indications claires quant à vos absences.

2 Quand des personnes se prétendant de la CWA, du CEB ou de Mauritius Telecom frappent à votre porte, n'hésitez pas à leur demander une pièce d'identité, des voleurs peuvent se faire passer pour ce qu'ils ne sont pas pour faire du repérage et ce, avec votre accord tacite.

3 C'est une mauvaise idée de vous débarrasser de vos cartons d'emballage dans votre poubelle. Ils révèlent vos récents achats, rien de plus tentant qu'un téléviseur cher et neuf ou de l'électroménager dernier cri.

4 Pensez à graver sur vos objets, téléviseurs, etc. votre numéro de sécurité sociale ou autre qui permettront d'identifier ce qui vous appartient.

5 Identifiez une pièce de votre maison où votre famille et vous pourrez vous abriter en cas de cambriolage. Discutez-en avant. Il faut que cette chambre soit facile d'accès pour votre famille et qu'elle puisse résister le plus longtemps possible à l'assaut des intrus. Si vous n'avez pas de téléphone dans cette pièce, faites comme si que vous utilisez votre portable et que vous parlez à la police, les voleurs devraient alors prendre rapidement la poudre d'escampette.

6 Quand vous appelez le poste de police, votre appel n'est pas enregistré, préférez le 999, tous les appels reçus sur ce numéro sont répertoriés et enregistrés.

7 Un voleur qui s'introduit chez vous est pressé, il vaut mieux rendre vos bijoux en toc plus accessibles et mieux valorisés que ceux de valeur, le voleur pressé n'y verra que du feu.

TRUST® Cares for you

Refrigerator
Model 245lts to 350lts
Direct cooling & No frost

- Allow 5 inches space between back and sides of the refrigerator-freezer to allow the proper air circulation to cool the compressor.
- Plug in the refrigerator-freezer into a direct electric outlet, properly installed with earthing output
- Locate the refrigerator-freezer away from direct sunlight and sources of heat
- After installation, leave several hours before turning on
- NEVER place fresh seafood in the Freezer – the products must be placed in the freezer after taking out from a cold room.
- Never touch the inner wall with food/containers/bags – do not overload the refrigerator and freezer
- Do not leave door open for long as this will consume electricity.
- Ensure that the elastic band of the door is in good condition to prevent air leakage and loss energy.

Freezers
Model 105lts to 525lts

Air Conditioners
9000, 12000 & 18000Btu

- The filter MUST be cleaned every six months
- Use a separate electric socket for the aircons
- Do not keep windows open while using the aircon
- Always set the temperature 5°C below the room temperature for energy saving
- Close all doors & windows for optimum use & energy economy

High Pressure Washers
Model 160 & 190 bars

- Better performance when used directly from a main water supply & avoid using water from water tank.
- Use a small pin to remove impurity or dust in the gun nozzle as this can cause malfunction of the spraying gun
- These are domestic & household use, not meant for industrial use and continuous long hours use
- The product needs to be used regularly to avoid Chlorine deposits which may then require a servicing.

Gas Water Heater
Model 6lts

- Ensure a proper ventilation in the area it is being installed & used
- The product is equipped with a safety cut off if lack of ventillation to avoid intoxication
- The gas inlet must be properly connected, refer to operating manual. A wrong connection may lead to gas leakage
- The product can work with low pressure, however water outflow will be very hot and precaution should be taken, we recommend a domestic water pump installed for when water pressure is low
- Always switch off the product after use and then turn off the water. When using, turn on the tap first and then switch on the product
- Check if your regulator and gas hose is in good condition before installation

Aftersales service guaranteed by

A·U·R·S COMPANY LIMITED

Tel: 286 1600 / www.trust-appliances.com

Always read the user manual before operating any product.

Affordable home solutions

ALIMENTATION

Quel lait pour bébé ?

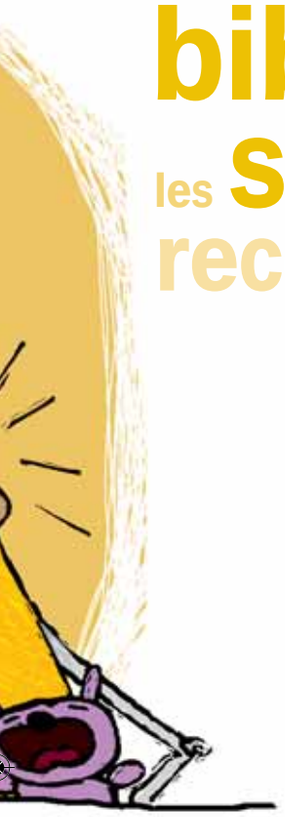
On ne cessera jamais de le dire, le meilleur lait demeure celui de maman, mais dans les cas où l'allaitement est impossible, les laits pour nourrissons restent l'alternative. Savoir quel lait est le mieux adapté donnera à bébé une base solide pour bien grandir.

Chez les nourrissons, à chaque tranche d'âge correspondent des besoins alimentaires bien précis. Les besoins énergétiques de bébé ne peuvent ainsi être satisfaits que par une nourriture adaptée et équilibrée. Le lait maternel est la meilleure alimentation pour bébé, mais quand l'allaitement n'est pas envisageable, le lait pour biberon constitue alors la principale alimentation du nourrisson et conditionne à la fois sa croissance et sa santé. De la qualité du lait que boit bébé dépendent ses capacités physiques et intellectuelles à venir.Les bébés peuvent être classés selon trois catégories distinctes que sont le premier âge, le deuxième âge et la catégorie comprenant les bébés âgés entre 1 an et plus de 2 ans.

Pour l'enfant du premier âge, le lait pour nourrisson lui donne l'énergie nécessaire pour assurer la croissance de tous ses organes, de son ossature et de ses muscles. Outre cette croissance, le lait pour nourrisson favorise ses capacités motrices. Les laits de deuxième âge et les laits de croissance apportent par la suite, les éléments nutritionnels adaptés aux besoins spécifiques des bébés au fur et à mesure de leur croissance.

C'est l'heure du biberon

les signes à reconnaître



Bébé n'a pas bu depuis 2h30 ou 3 h, il pleure et sa sucette ne lui suffit plus.

Bébé n'a pas bu depuis 5 heures en journée, il dort toujours. C'est le moment de le réveiller gentiment et de lui donner le biberon.

Les **catégories de lait** pour **bébé**

Le lait Premier Âge (0 à 4 mois)

Moins de protéines que dans le lait de vache. Des glucides, des vitamines (C et D), des minéraux (sodium, fer…) et des acides gras y sont ajoutés.

Le lait Deuxième Âge ou « lait de suite » (5 à 10 mois)

Identique au précédent, mais les quantités sont ajustées. Il est indispensable de nourrir son enfant jusqu'à douze mois avec le lait deuxième âge, sinon il risque de souffrir de certaines carences.

Le lait de croissance (10 mois à 3 ans)

Il pallie les carences du lait de vache, pauvre en acides gras essentiels et fournit un complément en fer et en vitamines.

SPAR

Ma Vie De Tous Les Jours

BRABANT SPAR
PORT-LOUIS
Tel: 208 6940

WINDSOR SPAR
BEAU BASSIN
Tel: 465 0881

MANHATTAN SPAR
CUREPIPE
Tel: 674 0300

MARA SPAR
FLACQ
Tel: 413 8462

ORCHARD SPAR
QUATRE-BORNES
Tel: 424 9615

PASADENA SPAR
FLIC-EN-FLAC
Tel: 453 5109

Questions au

Dr Faeza Soobadar
consultante en pédiatrie et en néonatologie
à l'hôpital Apollo Bramwell

Quand l'allaitement est impossible, comment choisir le bon lait pour le nourrisson ?

Ces laits apportent les éléments nutritionnels indispensables à une bonne croissance. Avant un an, le lait de vache est déconseillé, car il ne correspond pas aux besoins nutritionnels du jeune enfant, et peut provoquer des intolérances.

Pour le lait infantile, il n'y a pas de grandes différences entre les marques, le reste est une question de marketing. Pour un bébé qui n'a pas de problème de santé, n'importe quel lait premier âge fera l'affaire, mais en cas de complication comme des allergies ou des régurgitations, le pédiatre pourra conseiller les parents sur un lait mieux adapté pour le nourrisson.

Pourquoi est-ce que le lait de vache bu par l'adulte est-il à proscrire pour le nourrisson ?

Le lait de vache de consommation courante par les adultes n'est pas adapté au bébé. Le lait de vache a une charge de protéines trop élevée pour un nourrisson, ce qui n'est pas bon pour les reins du bébé. Le lait de vache a aussi une forte concentration de sodium qui peut provoquer des problèmes de santé chez l'enfant.

Quelles sont les précautions à prendre et les consignes quant au lait infantile ?

Ce sont les risques d'infection qui sont à craindre. Pour y parer, le biberon doit être préalablement lavé et ensuite stérilisé dans un stérilisateur ou en le plongeant dix minutes dans de l'eau bouillante. Il ne faut pas oublier ensuite de visser la tétine et de refermer le bouchon, la stérilisation ne sert à rien si le biberon est exposé.

Par ailleurs, le lait en poudre n'est lui-même pas un lait stérile à la base. Il faut faire bouillir l'eau, même quand il s'agit de l'eau embouteillée, et il faut rajouter le lait à l'eau quand celle-ci est à une température supérieure à 70°C, soit au maximum : une demi-heure après l'ébullition. On donne ensuite à bébé son lait en testant la température sur son poignet. Quand il s'agit de préparer le lait à l'extérieur, prévoyez le thermos. Le lait qui n'a pas été consommé par l'enfant doit impérativement être jeté, au maximum dans les deux heures qui suivent.

Bébé a soif

En principe pour un nouveau-né, la quantité de lait à consommer est de 60ml/kg par jour, on augmente graduellement et à la fin d'une semaine, il boit 150ml/kg par jour. Pour un bébé en bonne santé, on lui administre son biberon à la demande, ce qui se situe dans un intervalle de 3 ou 4 heures.

Quand la mère allaite, c'est différent. Quand une maman allaite pour la première fois, bébé boit chaque 2 ou 3 heures car les premières sécrétions de lait ne sont pas très riches et par la suite le rythme sera de 3 à 4 heures. Puis, au bout de quelque temps, les rations ayant augmentées tout comme le poids de bébé, un rythme alimentaire plus régulier s'instaure : bébé se met à dormir la nuit et 5 biberons lui sont donnés la journée à des heures relativement identiques d'un jour à l'autre.

CODE INTERNATIONAL de l'OMS-Unicef

La commercialisation des laits infantiles et des équipements y relatifs doit se faire en respectant les paramètres établis par un Code international adopté par l'OMS-Unicef en 1985. Il comprend une dizaine de règles, entre autres, l'interdiction de la promotion au grand public, l'interdiction de donner des échantillons gratuits, l'interdiction de toute promotion de produits dans le système de santé, pas de cadeaux ou d'échantillons personnels aux agents de santé et pas d'images de nourrissons de nature à idéaliser l'utilisation des préparations pour nourrissons sur l'étiquette des produits. Bien que le Code n'ait pas encore force de loi à Maurice, les importateurs sont tenus de s'y conformer, selon les directives de l'OMS.

PROTECTION

Mon indispensable crème solaire

Profiter des joies de la plage, oui, se prendre des coups de soleil, non. Il est donc primordial de se protéger avec une bonne crème solaire adaptée à son type de peau.

L'été bat son plein, et avec lui la fréquentation des plages. On s'amuse, on nage, on se dore au soleil. Et on oublie de se protéger des coups de soleil ou de l'insolation. Ce ne sont pas seulement les peaux claires qui sont à risques, les peaux mates ou brunes doivent tout autant se méfier du soleil. *« Toutes les peaux doivent se protéger,* insiste le Dr Sailesh Kumar Beegoo (MD Marseille-France). *Evidemment, il faut choisir un produit solaire qui s'adapte à son type de peau. L'indice de protection pour une peau claire sera certes plus élevé que celui d'une peau mate. Les peaux mates ou bronzées ne sont pas dispensées de produit solaire, car si ces types de peaux sont partiellement protégées contre les UVB, elles le sont très peu contre les UVA ; elles vieillissent donc souvent prématurément. »*
La plupart des personnes n'appliquent la crème solaire que quand elles vont à la plage ou pratiquent un sport en plein air. Toutefois, les médecins suggèrent de l'utiliser quotidiennement, surtout sur le visage – en particulier pour les peaux claires – pour empêcher des dégâts cumulatifs et diminuer le risque de cancer de la peau. Pour prévenir les rides, les fabricants commercialisent des crèmes du jour et des fonds de teint contenant des filtres UV pour un usage quotidien *(voir encadré sur « Quand parle-t-on d'exposition solaire ? »)*. L'on trouve également des sticks à lèvres et des produits capillaires fournissant une protection contre les ultraviolets. Loin de plâtrer le corps, les nouvelles crèmes solaires se fondent dans la peau, sans laisser d'inesthétiques traces blanches. Bien protégé, vous pouvez profiter de la plage en toute sécurité et arborer un joli hâle, car les crèmes solaires n'empêchent pas de bronzer.

QUAND PARLE-T-ON D'EXPOSITION SOLAIRE ?

De nombreuses personnes disent ne pas s'exposer au soleil car elles n'ont pas l'habitude de rester allongées ou de se prélasser au soleil. Or, marcher, jouer au tennis ou au golf, faire du vélo, jardiner – bref toutes les activités en plein air – sont des situations d'exposition solaire. *« Par conséquent, il ne faut pas attendre d'être à la plage pour se protéger, mais penser à se protéger et à protéger les enfants pendant les loisirs et dans la vie quotidienne »,* explique le Dr Beegoo.

QUELS SONT LES INDICES DE PROTECTION ?

L'indice de protection représente théoriquement le temps nécessaire pour qu'un coup de soleil apparaisse. Par exemple, avec un produit de protection solaire indice 10, il faudra 10 fois plus de temps pour prendre un coup de soleil que sans produit. Choisir une crème solaire adaptée à son type de peau devient plus simple aujourd'hui, car, depuis 2006, l'Union Européenne a simplifié et uniformisé l'étiquetage des produits solaires. Les mentions indiquant les indices de protection ont été standardisées : protection faible (6, 10), moyenne (20, 25), haute (30, 50) et très haute (50+).

COMMENT UTILISER LA CRÈME SOLAIRE ?

Les médecins recommandent l'application de la crème sur toutes les zones du corps **20 minutes** avant l'exposition au soleil et de la renouveler en moyenne toutes les **2 heures**. Car le sable, le frottement des serviettes et l'eau enlèvent une partie de la crème de la peau et diminuent ainsi la protection solaire. De même, ce n'est pas parce que vous utilisez un indice élevé qu'il faut pour autant prolonger les expositions au soleil. Evitez autant que possible de vous exposer aux heures d'ensoleillement maximum (entre 12 et 16 heures).

Protection renforcée **pour les enfants**

Les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil, à moins d'une très haute protection – une crème solaire « spécial enfants ». Une protection additionnelle est recommandée : **chapeau, t-shirt** et **lunettes solaires**.

Il est impératif de protéger les enfants avec une crème de haute protection solaire.

UNE CRÈME SOLAIRE OFFRE UNE PROTECTION TOTALE CONTRE LES RAYONNEMENTS UV.

Les termes « écran total » ou « protection totale » ne sont plus autorisés car aucune crème solaire n'offre une protection totale contre les rayons UV.

FAUX

ON PEUT NE PAS SE METTRE DE LA CRÈME SOLAIRE SI LE CIEL EST NUAGEUX.

Car un voile nuageux en altitude ne réduit presque pas le niveau d'UV. Par conséquent, il faut absolument se protéger des coups de soleil.

QU'EST-CE QU'UN **INDEX UV ?**

Un produit solaire est fabriqué à partir de minéraux réfléchissants (oxyde de zinc ou de titane) qui renvoient les ultraviolets (UV) ; le filtre, composé de substances organiques, absorbe les UV. L'index UV est une échelle de mesure des ultraviolets dans l'atmosphère selon la saison, l'heure, la latitude et la réflexion au sol. Mis au point par l'Organisation Mondiale de la Santé, cet index mesure l'intensité du rayonnement et permet d'évaluer les risques pour la santé. Plus le soleil est haut dans le ciel, plus le rayonnement ultraviolet est intense. Les rayons UV sont invisibles et ne chauffent pas. On les classe en trois groupes en fonction de leur longueur d'onde :

Les **UVA**

Ils ont la plus grande longueur d'onde et sont les plus nombreux. Ils représentent 95 à 98 % des ultraviolets qui arrivent à la surface de la Terre. Ils pénètrent jusqu'au derme (couche profonde de la peau, recouverte par l'épiderme) et participent activement au vieillissement de la peau et de lésions cancéreuses.

Les **UVB**

Ils ont une longueur d'onde plus courte et représentent 2 à 5 % des rayons UV atteignant la surface de la Terre. Ils provoquent des coups de soleil, participent au vieillissement de la peau et favorisent les cancers.

Les **UVC**

Ils ont la longueur d'onde plus courte des rayons ultraviolets, ce sont aussi les plus néfastes. Heureusement qu'ils sont tous absorbés par l'ozone.

Source : www.philapharm.fr

Coût

Les produits solaires se déclinent en crèmes, laits et sprays. Leur fourchette de prix va de Rs 350 à Rs 950

BOISSON

Les vertus plurielles du thé vert

Le thé est la boisson la plus extraordinaire qui soit puisqu'il est moins toxique et beaucoup plus sain que le café. Après l'eau, c'est la boisson la plus consommée au monde. Entre les thés noirs, verts, fumés, parfumés, etc., on dénombre plus de 3 000 variétés de thé qui proviennent de la même plante, le Camellia Sinensis dont l'origine est chinoise. Cependant, le thé vert non fermenté, non fumé et non pressé se révèle meilleur pour la santé, comme ont pu le démontrer les différentes études réalisées en Chine, au Japon et dans les prestigieuses universités françaises et par les chercheurs de l'université de Harvard.

Effet **booster**

L'effet stimulant du thé vert se fait ressentir dès la première tasse même s'il est préconisé d'en consommer au moins trois tasses (5 à 10 g) par jour. Son action sur la fatigue s'exerce au niveau des centres nerveux en favorisant l'activité psychique. Ce côté stimulant de la théine dure plus longtemps que la caféine.

Contre le **vieillissement**

L'atout majeur du thé vert est ses puissantes vertus anti-oxydantes grâce à la présence de catéchines (ses polyphénols principaux) et de flavonoïdes qui permettent de lutter efficacement contre les radicaux libres qui sont les principaux responsables de notre vieillissement. Cette richesse en anti-oxydants est même supérieure à beaucoup de légumes et de fruits reconnus comme étant riches en anti-oxydants.

A usage **externe**

Le thé peut être utilisé en usage externe. C'est ainsi qu'un sachet de thé vert déjà utilisé pour une infusion peut être, une fois refroidi, appliqué sur les yeux pour les reposer ou pour atténuer les cernes. Le thé vert peut être rajouté à l'eau du bain afin de pouvoir bénéficier de ses actions relaxantes.

Un alicament **préventif ?**

Différentes études ont permis de mettre en évidence son rôle dans la prévention des risques cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux. L'organisme pourrait bénéficier de son action anti-oxydante, réduisant ainsi le cholestérol et diminuant les risques de thromboses. Sa concentration en catéchines joueraient un rôle anticancer et aideraient à prévenir les maladies inflammatoires. Le thé vert aurait aussi un rôle préventif contre le diabète de type 2 puisqu'il a les possibilités d'abaisser le sucre dans le sang.

De belles **dents**

Contenant du fluor, le thé s'avère être très utile dans la prévention des caries. Il protégerait l'émail des dents et aurait une action préventive contre la parondontite, une maladie des gencives provoquant le déchaussement des dents.

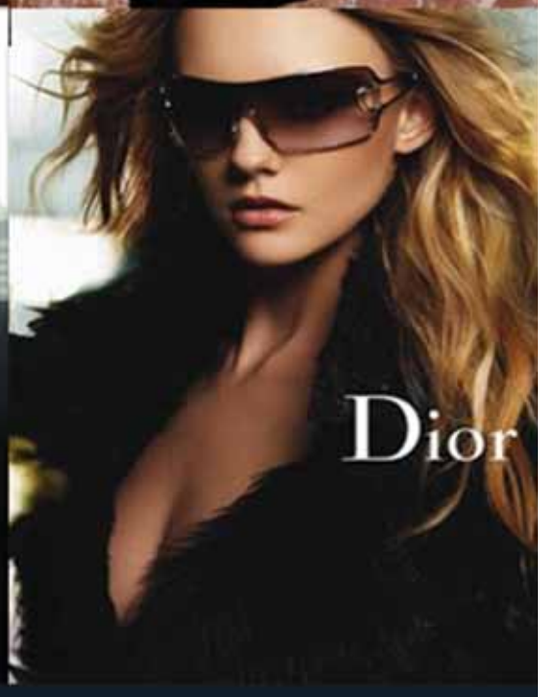
> « Cela fait 44 ans que je bois du thé vert à longueur de journée. En plus d'en aimer le goût, je trouve qu'il me facilite la digestion. De plus, mes examens sanguins ont toujours démontré que je n'ai jamais eu de mauvais cholestérol malgré tout ce que je mange. »
>
> **Ahi Chang**
> **Adepte de thé**

Propriétés **multiples**

En l'état actuel des recherches, il est indéniablement démontré que le thé vert est supérieur au thé noir. Sa composition est telle : dans 100 g de thé vert, il y a environ 300 mg de vitamine C, 100 mg de vitamine E, 11 mg de vitamine B, 15 mg de bétacarotène, 35 % de polyphénols , 1 % de chlorophylle et 3 % de caféine.

Une action **tonique** et **drainante**

Les composants du thé vert comme la caféine, la théophylline, la théobromine et la vitamine C ont des propriétés de drainage et contribuent à une action tonique. En outre, le thé vert est connu comme brûleur de graisse pouvant combattre certaines surcharges pondérales, localisées ou généralisées, en facilitant l'utilisation des graisses en réserve dans l'organisme.



FAROUK HOSSEN
OPTICIANS

national . professional . inspirational

Tel : 212 3501 - 211 2165

www.faroukhossen.com

• Port Louis • Rose Hill • Quatre Bornes • Curepipe • Flacq
• Grand Bay • Mahebourg • Goodlands • Rose Belle • Black River

DOLCE & GABBANA
POLICE
PRADA
GIORGIO ARMANI
Ray-Ban

TAGHeuer
Carolina Herrera
GIVENCHY
Chopard

CIRCUS
Do yourself good. Welcome to Paradise.
Fragrance • Cosmetics • Liquor • Confectionery • Jewellery
MAURITIUS DUTY FREE